

स्वास्थ्यरक्षा

तन्दुरुस्ती का बीमा

लेखक

और

प्रकाशक

पण्डित हरिदास वैद्य

२०१ हरीसन रोड, कलकत्ता

नं० २०१-हरीसन रोड कलकत्ते के "नरसिंह प्रेस" में

बाबू रामप्रताप भार्गव द्वारा

मुद्रित

दूसरी बार १००० । सन् १८११ । मूल्य १॥

विषय-सूची ।

पहिला भाग ।

विषय	पृष्ठाङ्क ।	विषय	पृष्ठाङ्क ।
प्रातःकाल उठना	१	कसरत सम्बन्धी नियम	२४
शुभ दर्शन	५	तेल मालिश करना	२५
मलमूत्रादि विसर्जन करना	६	सिरमें तेल लगाना	२७
दस्तावर नुसखा	८	कानमें तेल डालना	२८
दाँतुन करना	१०	पैरों में तेल लगाना	३०
दाँतुन करने की विधि	११	तेल लगाना निषेध	३०
दन्तशोधक मञ्जन	१२	चौरकर्म (हजामत बनवाना)	३१
अमौरी दन्त-मञ्जन	१३	उबटन लगाना	३२
कुत्ते करना	१३	स्नान करना	३३
दाँतुन करना निषेध	१४	स्नान करना निषेध ...	३८
सुँह धोना	१४	अनुलेप	३८
कसरत	१४	ऋतु अनुसार लेप विधि	४०
कसरतकी तारीफ़	१४	अञ्जन लगाना	४०
कसरत पर कलिकालकी		अञ्जन लगाना मना	४१
भीमकी राय	१८	नेत्र-रक्षक उपाय	४१
कसरतके लायक मौसम	२४	कंधी करना	४६
अति कसरतसे हानि	२४	दर्पण में मुख देखना	४६
कसरतके अयोग्य मनुष्य	२४	कपड़े पहिनना	४७

सूचीपत्र ।

विषय	पृष्ठाङ्क ।	विषय	पृष्ठाङ्क ।
मौसमके अनुसार कपड़े ४७		दूधका वर्णन	८४
फूल धारण करना	५०	दूध कम लोकका अमृत है ८४	
फूलोंके रूप और गुण	५१	वाज़ारू दूधमात्नातविष है ८४	
गहने पहिनना	५३	वाज़ारू दूध बीमारियों	
खड़ाज पहिनना	५८	की खान है ८६	
पाँव धोना	५८	गोरक्षा बहुतही जरूरी है ८७	
भोजन-विचार	५८	दूध के गुण	८८
आहारही प्राण-रक्षक है ५८		गायका दूध	१०१
भोजन में सावधानी	६२	गायके दूधसे रोग-नाश १०२	
स्वभावसे हितकारी पदार्थ ६५		गायोंकी किस्मोंके अनुसार	
स्वभावसे अहित पदार्थ ६६		दूधके गुण १०४	
संयोग विरुद्ध पदार्थ ६६		काली गायका दूध १०४	
कर्म विरुद्ध पदार्थ ६७		सफेद गायका दूध १०४	
मान विरुद्ध पदार्थ ६७		पीली गायका दूध १०४	
अनाजों का वर्णन ६७		लाल गायका दूध १०४	
शाक वर्णन ७१		जाङ्गल गायोंका दूध १०५	
फूलों के साग ७३		अनूप देशी गायोंका दूध १०५	
फलोंके साग ७३		अन्य गायोंका दूध १०५	
कन्द-शाक ७५		भैंसका दूध १०६	
फलों का वर्णन ७७		बकरीका दूध १०६	
तैयारी खाने योग्य पदार्थ ८७		भेड़का दूध १०६	
श्रीकृष्णकी प्यारी रसाला ८२		जँटनीका दूध १०७	
इमली का पन्ना ८२		घोड़ीका दूध १०७	
आम का पन्ना ८३		हथनी का दूध १०७	
नीबू का पन्ना ८३		स्त्रीका दूध १०७	
मनमोहन खीर ८३		गायका धारोण दूध १०७	

सूचीपत्र ।

विषय	पृष्ठाङ्क ।	विषय	पृष्ठाङ्क ।
वासी दूध	१०८	बकरी का दही	११५
कच्चा दूध	१०८	जॉटनी का दही	११५
गर्म किया हुआ दूध	१०८	दही खाने के नियम	११६
अधोटा दूध	१०८	माठिका वर्णन	११६
चीनी मिला हुआ दूध	१०८	माठे के लक्षण	११६
दूध की मलाई.	१०८	माठे के भेद	११७
खोया या मावा	१०८	माठे के गुण	११७
मथा हुआ दूध	१०८	माठा त्रिदोष नाशक है	११८
दुग्ध-फैल	११०	रसानुसार माठे के गुण	११८
दूध सम्बन्धी नियम	११०	दोषानुसार माठा पीने	
दही का वर्णन	११२	की विधि	११८
दही के गुण	११२	माठे से रोग-नाश	११८
मीठा दही	११२	माठा हानिकारी	१२०
फोका दही	११३	माठे का उत्तम मौसम	१२०
खट्टा दही	११३	माठा पीने की विधि	१२०
बहुत खट्टा दही	११३	घी का वर्णन	१२१
खटमिठा दही	११३	घी के गुण	१२१
पकाये हुए दूध का दही	११३	घी रोगों में हितकारी	१२१
गकर मिला हुआ दही	११३	घी रोगों में अहितकारी	१२१
दही का तोड़	११४	दूध से निकाले घी के गुण	१२१
मलाई उतारा हुआ दही	११४	एक दिन के दही से नि-	
दही की मलाई	११४	काले घी के गुण	१२१
दही की किस्में	११४	नौनी घी	१२२
गायका दही	११४	नया घी	१२२
गायकी दही से रोगनाश	११५	पुराना घी	१२२
भैंस का दही	११५	सौ बारका धोया घी	१२२

विषय	पृष्ठाङ्क ।	विषय	पृष्ठाङ्क ।
घी धोने की विधि	१२३	ऋतु अनुसार जल-पान	१३२
गायका घी	१२३	पानी भरनेका समय	१३२
भैंस का घी	१२३	अच्छा और बुरा पानी	१३२
बकरी का घी	१२३	पानी साफ करनेकीविधि	१३३
गायके घीसे रोगनाश	१२३	फिल्टर की तरकीब	१३४
पानी	१२५	पानी ठण्डा करने की	
जलही जीवका जीवनहै	१२५	सात तरकीबें	१३४
हमें प्यास क्यों लगतीहै?	१२५	जल सम्बन्धी नियम	१३५
आकाशीय जल	१२६	भोजन	१३८
गाँग-जल	१२७	भोजन परीक्षा	१३८
गाँग-जल लेनेकी विधि	१२७	विष पहिचाननेकीविधि	१३८
गाँग-जलकी परीक्षा	१२७	भोजन सम्बन्धी नियम	१४०
जाङ्गल जल	१२८	रसोई का स्थान	१५०
आनूप जल	१२८	रसोइया	१५०
साधारण जल	१२८	भोजन-घर	१५१
नदियोंका जल	१२८	भोजन परोसनेकी विधि	१५१
औझिड़ जल	१३०	भोजन करने की विधि	१५१
भरनेका जल	१३०	अदभुत नेत्ररक्षक उपाय	१५१
सारस जल	१३०	भोजन पचाने की अजीब	
तालाबका जल	१३०	तरकीब	१५२
बावड़ीका जल	१३०	ताम्बूल वर्णन	१५३
कुएँ का जल	१३०	पानके गुण	१५३
विकिर जल	१३१	पानके मसाले	१५३
बरसाती जल	१३१	कल्या और चूना	१५३
चौखल जल	१३१	सुपारी	१५४
अंशूदक जल	१३१	कपूर	१५४

सूचोपत्र ।

विषय	पृष्ठाङ्क ।	विषय	पृष्ठाङ्क ।
कस्तूरी	१५४	आजकलके ना समझ लड़कों	
जायफल	१५४	और जवानोंकी भूलें और	
जावित्री	१५४	उनका बुरा परिणाम	१६८
लौंग	१५४	अति स्त्री-प्रसङ्गकी हानियाँ	१६८
छोटी इलायची	१५५	वेश्या-गमनकी हानियाँ	१७१
पानके त्याज्य अङ्ग	१५५	पर-स्त्रीगमनकी हानियाँ	१७३
पान लगाने की विधि	१५५	हस्त मैथुन आदिकी हानियाँ	१७५
बिना पान सुपारी खाना		कोकसे चारप्रकारकी स्त्रियाँ	१७६
हानिकारक	१५५	पद्मनी	१७६
पान खानेका समय	१५६	चित्रनी	१७७
पान सम्बन्धी नियम	१५६	हस्तनी	१७७
पगड़ी पहिनना	१५७	सङ्गनी	१७७
छाता लगाना	१५८	वैद्यकसे चार तरहकी स्त्रियाँ	१७८
लकड़ी या छड़ी	१५८	त्याज्य स्त्रियाँ	१७८
जूते पहिनना	१५८	बिलासियोंके उपयोगी नियम	१७८
साफ़ हवा	१५८	कामोन्मत्त करनेवाले सामान	१८६
हवा खाना	१६०	गर्भाधान के अयोग्य स्त्रियाँ	१८७
सवारियों के गुण	१६२	औरतों के बदचलन होने के	
दूसरे भोजनका समय	१६२	सबब	१८८
सन्ध्याकाल में निषिद्ध कर्म	१६३	पतिव्रता स्त्री के लक्षण	१८८
		छिनाल औरतों के लक्षण	१८८
		स्त्री सम्बन्धी (फुटकर) बातें	१८९
		रजोदर्शन जारी होने और	
		बन्द होनेका समय	१८९
		शुद्ध आर्तव की परीक्षा	
		करने की विधि	१८९

दूसरा भाग ।

वीर्य-रक्षा करना हमारा
प्रधान कर्त्तव्य है ... १६४

विषय	पृष्ठाङ्क ।	विषय	पृष्ठाङ्क ।
ऋतुमती को तीन दिन पति- सङ्ग निषेध	१८२	बच्चा पैदा होनेका समय	२०३
ऋतुमतीके दूसरे क्षण	१८३	दौहदनी की इच्छा पूर्ण न करने से हानि	२०३
ऋतुमती के शास्त्र विरुद्ध आचरण से हानियाँ	१८३	गर्भका कौन सा अङ्ग पहिले बनता है	२०४
ऋतुमती पहले पति दर्शन करे	१८४	गर्भको जीवन-रक्षा का जरिया	२०५
गर्भ रहनेका समय	१८४	पेटमें बच्चे के न रोनेका कारण	२०५
बिना ऋतुकाल के भी गर्भ रह जाता है	१८५	सन्तान के शारीरिक अंगों का वर्णन	२०६
पुत्र और कन्या पैदा होने का कारण	१८५	सूतिका-गृह	२०६
गर्भके चार हेतु	१८६	जन्दी बच्चा होने के लक्षण	२०७
गर्भोत्पत्तिका कारण	१८६	बच्चा जनने के समय की जानने योग्य बातें	२०८
इच्छानुसार पुत्र व कन्या पैदा करनेका उपाय	१८७	सुख पूर्वक प्रसव कराने वाले उपाय	२०८
गर्भवती रजस्वला नहीं होती	१८७	बच्चा होजानेके बादकी जानने योग्य बातें	२१२
गर्भवती होनेके लक्षण	१८८	मक्कलशूलकी चिकित्सा	२१३
गर्भमें पुत्र कन्याकी परीक्षा करनेकी विधि	१८८	प्रसूति का रोग	२१३
गर्भवतीके करने और न करने योग्य काम	२००	सूतिका रोगका इलाज	२१४
गर्भवतीके विरुद्ध आहार विहार से गर्भ-पात	२०१	बालस्वास्थ्य सम्बन्धी विषय	२१४
गर्भ बढ़ने का क्रम	२०२	जन्मोत्तर विधि	२१४
		माताके स्तनोंमें दूध	२१५

विषय	पृष्ठाङ्क ।
बच्चेकी धाय	२१५
दूधनाश होनेके कारण	२१६
दूध बढ़ानेके उपाय	२१७
दूधितदूधसे स्वास्थ्य हानि	२१८
दूधकी परीक्षा करना	२१८
बाल-रोग परीक्षा	२२०
बालोपयोगी नियम	२२१
दाँत निकलनेका समय	२२४

सन्तानार्थ मैथुनसम्बन्धीनियम २२५

गर्भाधान विधि	२२८
निद्रा	२३०
निद्रा सम्बन्धी नियम	२३२
जपः पानके गुण	२३६

तीसरा भाग ।

ऋतुओंका वर्णन	२३८
धर्म-शास्त्रमतानुसार	
ऋतु-विभाग	२३८
वैद्यक शास्त्रके मतसे	
ऋतु-विभाग	२३८
ऋतुओंके लक्षण	२३८
विपरीत ऋतु-लक्षण	
से रोग होना	२४१
ऋतुओंके गुण दोष	२४२
दोषोंके सञ्चयका समय	२४२
दोष-सञ्चय के लक्षण	२४३

विषय	पृष्ठाङ्क ।
कुपित दोषोंकी शान्ति	२४३
हिमन्त ऋतुमें पथ्यापथ्य	२४४
शिशिर ऋतुमें पथ्यापथ्य	२४६
वसन्त	२४७
ग्रीष्म	२४८
प्रावृट	२५०
वर्षा	२५१
शरद	२५३

चौथा भाग ।

नाना प्रकार की चमत्कारक	
श्रीषधियाँ	२५५
सम्भोग-शक्ति बढ़ानेवाले	
नुसखे	२५५
रतिवर्द्धन मोदक	२५५
आम्रपाक	२५६
नाताकृती और नामदीप	
गुरीजी नुसखे	२५८
मस्तक शूलनाशकलटके	२६१
जुकाम या नज़ला	२६३
कानके रोगोंपर दवाएँ	२६४
नेत्र-रोग नाशक चुटकली	२६६
शीतज्वर नाशक उपाय	२७०
अतिसार नाशक	२७२
हृचकी रोग	२७५
दन्तरोगनाशक	२७७

सूचीपत्र ।

विषय	पृष्ठाङ्क ।	विषय	पृष्ठाङ्क ।
अजीर्ण नाशक उपाय	२७८	निद्रा नाशके उपाय	२८४
हिंसाष्टक चूर्ण	२८०	मिश्रित उपाय	२८५
महा अजीर्ण नाशक चूर्ण	२८०	आग से जला हुआ छाव	२८५
लक्ष्मणाम्बर चूर्ण	२८१	बद या गाँठ	२८५
अजीर्ण नाशक चूर्ण	२८१	फोड़ा पका कर फोड़ना	२८५
अग्निमुख चूर्ण	२८२	नाक या बाला	२८६
अजीर्ण के फुटकर उपाय	२८२	खजली	२८६
हैजे का इलाज	२८३	मुहामे	२८६
हैजे से बचने के उपाय	२८३	फोते बदना	२८६
हैजे के लक्षण	२८५	शर्करोटक	२८७
असाध्य रोगके लक्षण	२८५	शरवत गुलाब	२८७
साध्य रोगके लक्षण	२८६	पसली का दर्द	२८८
हैजेवार्त की सेवा सुशुषा	२८६	महासुगन्ध तैल	२८८
हैजे की गोलियाँ	२८७	चन्दनादि तैल	३००
कुचली की गोलियाँ	२८७	मस्तक रञ्जन तैल	३०१
आकली गोलियाँ	२८७	दवा बनानेवालों के ध्यान	
हैजे के आराम करनेके सरल उपाय	२८८	देने योग्य बातें	३०२
प्यास रोकने के उपाय	२८८	पुरानी दवाएँ लेनेयोग्य	३०२
बमन रोकने के उपाय	२८९	गौली दवाएँ लेनेयोग्य	३०२
शरीर को छँटना	२८९	दवाओं के गुण-हीन होने	
देशात्र खोलना	२८९	की अवधि	३०२
स्तम्भन बटौ	२९०	साधारण औषधियों की	
छपदँशके घावों की मलहम	२९१	योजना	३०३
बिच्छू का उद्धर उतारनेके		न कही हुई बातों की	
उपाय	२९१	योजना	३०३
सर्प-विष उतारनेके उपाय	२९३	दवाओं के लेने योग्य-	
अफीम के विष उतारने के		अङ्क	३०३
उपाय	३०४		

सूचीपत्र ।

विषय	पृष्ठाङ्क ।	विषय	पृष्ठाङ्क ।
कस्तूरी परखनेकी विधि ३०४		पित्तका स्वरूप, रहनेके स्थान और	
केसरकी परीक्षा करने की		भिन्न २ कथं	३१६
विधि	३०४	कफका स्वरूप, रहने के स्थान और	
चन्दन की पहिचान	३०५	भिन्न २ कथं	३२०
पांचवां भाग ।		प्रकृतियों के लक्षण	३२०
त्रिविध विषय	३०६	वात प्रकृति के लक्षण	३२१
शारीरिक और मानसिक		पित्त प्रकृति के लक्षण	३२२
कष्टोंसे बचाने वाले		कफ प्रकृति के लक्षण	३२३
अमूल्य उपदेश	३०६	यूरोपियन चिकित्सकों की	
दोषोंका वर्णन	३१७	अनुभव की हुई बातें	३२४
वायुका स्वरूप, रहनेके स्थान		इस पुस्तकमें आये हुए वैद्यक	
और भिन्न २ कथं	३१७	सम्बन्धी कठिन शब्दोंकी-	
		अर्थ	३२७



प्रथम संस्करण की

भूमिका



चीन कालके भारतवासी पट पट पर आयुर्वेदीय नियमोंका ध्यान रखते थे और उनके अनुसार चलते थे : इसी से वह लोग बलवान, वीर्यवान और दीर्घायु होते थे। इस क़माने के अधिकाँश लोग

यह भी नहीं जानते कि आयुर्वेद किस बला का नाम है। बस, इसी कारण से आजकल के बहुत से मनुष्य, सदा, मन-मलीन और तन-क्षीण बने रहते हैं। उठती जवानी के पट्टों को प्रमेह आदि दुष्ट रोग अपना शिकार बनाते और, असमय में ही, उन्हें यम-सदन की यात्रा को मजबूर करते हैं।

आयुर्वेद-ग्रन्थ संस्कृत भाषा में हैं और आज कल संस्कृत का पठन पाठन प्रायः लुप्त सा हो गया है। आयुर्वेद-ग्रन्थों का हिन्दी अनुवाद हो तो गया है ; किन्तु थोड़े पढ़े लिखे लोग उस अनुवाद के भी समझने की शक्ति नहीं रखते। एक तो आयुर्वेद ऐसे ही कठिन है और जो उसके अनुवाद हुए हैं वह भी काम कठिन नहीं हैं ; क्योंकि उनमें संस्कृत का पाण्डित्य दिखाया गया है। इस लिये थोड़ी सी हिन्दी जानने वाले और संस्कृत से कोरे लोग उन्हें बिलकुल ही नहीं समझते। “स्वास्थ्य” विषय पर, कई सज्जनों की

भूमिका ।

हिन्दीमें लिखी हुई पोथियाँ मेरी नज़रसे गुज़रीं । उनमेंसे कितनी तो अधूरी हैं और कितनी ग़लतियों से लबालब भरी हुई हैं । ऐसी पुस्तक कोई न देखी, जिस एक पुस्तक के देखने से सर्वसाधारण स्वास्थ्यरक्षा सम्बन्धी नियमों से भली भाँति जानकारी हो जावे और उसे रुचि से पढ़े ।

इसी अभाव के दूर करने को मैंने यह पुस्तक लिखी है । इसकी तैयार करनेमें चरक, सुश्रुत, वाग्भट्ट, हारीत, भावप्रकाश, शारङ्गधर आदि आयुर्वेद-ग्रन्थों और कतिपय टृणानी और अंगरङ्गी चिकित्सा-ग्रन्थों से सहायता ली गई है । सब ही जानते हैं, कि आयुर्वेद कैसा कठिन है, परन्तु साधारण पढ़े लिखे लोगों के लाभार्थ इसकी भाषा बहुत ही सीधी साधी रखी गई है । जहाँ तक हो सका, इसकी कठिनता दूर करने में, मैंने खूब ही कोशिश की है । आशा है, कि थोड़े पढ़े लिखे लोग इसे भली भाँति समझ सकेंगे ।

इस किताबके तैयार करने में, भरसक, सावधानी से काम लिया गया है ; लेकिन थोड़ी बहुत भूलें मनुष्य मात्र से हो ही जाती हैं । जिस में, मैं न तो हिन्दीका सुलेखक हूँ और न लेखक ही हूँ और यह मेरा प्रथम साहस है ; फिर मुझसे ग़लती होना क्या आश्चर्य है । यदि प्रमादवश या मेरी अल्पज्ञता के कारण कुछ भूल चूक या त्रुटियाँ रह गई हों, तो उदार-हृदय पाठक मुझे क्षमा करें और उन भूलों से मुझे सूचित कर दें । इस क्षमाके लिये, मैं उनका चिर-कृतज्ञ रहूँगा और दूसरी आवृत्ति में, ज़ठ त्यागकर, यथार्थ भूलों को सुधार दूँगा । यदि हिन्दी-प्रेमी पाठक इस पुस्तक को कुछ भी लाभदायक समझेंगे, तो मैं अपने परिश्रम और धन-व्यय को सार्थक समझूँगा और उम्माह बढ़ने से कुछ दिनों बाद “चिकित्साचन्द्रोदय” नामक अपूर्व ग्रन्थ, सरल हिन्दी में, लेकर उनकी सेवामें उपस्थित हूँगा ।

भूमिका ।

एक बात और है, कि इस पुस्तक के तैयार करने में मेरे परम मित्र बाबू हरिराम भार्गव, सुन्शी रामप्रतापजी और सुन्शी वट्टीप्रसादजीने मुझे प्रेस सम्बन्धी कामों में बहुत कुछ सहायता दी है; अतएव उक्त तीनों महाशयों को मैं हार्दिक धन्यवाद देता हूँ ।

कलकत्ता,
२८—८—०८

} हरिदास वैद्य ।



ज कोई दो बरस का अर्सा हुआ, जब इस पुस्तक का प्रथम संस्करण प्रकाशित हुआ था । उस समय, मैंने इसे धड़कते हुए दिल से छपवा कर प्रकाशित किया था । आशा नहीं थी, कि हिन्दी

की दुनिया में इसका कुछ भी आदर होगा, एवं हिन्दी-प्रेमी सज्जन इसे खरीद कर मेरा उत्साह बढ़ायेंगे और जल्दी ही कोई दिन ऐसा आवेगा कि मैं अपनी आँखों से इसका दूसरा संस्करण भी देख सकूँगा ।

काम ठीक आशा के विपरीत हुआ । इस पुस्तक के प्रशंसायोग्य न होने पर भी, भारतवर्ष के प्रायः सभी विद्वान हिन्दी-पत्र-सम्पादकों और कितने ही राजा महाराजाओं और रईसोंने इसे पसन्द किया

और इसकी प्रशंसा में थोड़ा बहुत लिख कर मुझे कृतज्ञता पात्र में बाँध लिया । यह बात मैं भली भाँति जानता हूँ, कि विद्वानोंने मेरे जैसे अल्पज्ञ लेखक की पुस्तक की प्रशंसा केवल मेरे उत्साह बढ़ाने के लिये ही की थी । इधर यह हुआ, उधर हिन्दी-प्रेमी पाठकों ने इसे छायाँ छायाँ खरीद कर मेरा दिल और भी बढ़ा दिया । इन्हीं सब बातोंका यह नतीजा है, कि अब "स्वास्थ्यरक्षा" बिलकुल नये रङ्ग-दङ्ग में उसी वृहत आकार में छपकर फिर तय्यार हुई है ।

हमारे कितने ही ग्राहकोंने, इस पुस्तक में, अनेक रोगों पर सरल और सुलभ नुसखों की आवश्यकता बताई ; कितनों ने इसमें स्त्री-मस्त्वन्त्री विषयों की कमी बताई और कितनोंने यह लिखा कि आपने बालकों की स्वास्थ्य-रक्षा के विषय में कुछ न लिख कर गैरइन्साफ़ी की है । अतः मैंने इस संस्करणमें, उपरोक्त तीनों विषयों पर, एक छोटी सी पुस्तकमें जितना लिखना मुनासिब मसभा उतना लिख कर, उस कमी की पूर्ति कर दी है । इसीसे इस बार २२४ पृष्ठों की जगह ३२७ पृष्ठ होगये हैं । अर्थात् पहिले से पृष्ठ-संख्या चौदी होगयी है । नुसखे भी ऐसे लिखे गये हैं जिनसे निर्धनों के उपकार की पूरी सम्भावना है । छपाई और कागज़ भी पहिलेसे अच्छा कर दिया है । इतना सब करने पर भी दाम नहीं बढ़ाया । हमने आशा है, कि विद्वान समालोचक और हिन्दी-प्रेमी सब्बन मेरा उत्साह और भी बढ़ायेंगे और मेरी अत्यन्त अल्पज्ञता की वजह से हममें जो दोष और त्रुटियाँ, फिर भी, रह गई होंगी उनके लिये मुझे क्षमा करेंगे ।

एक बात कहनेसे रही जाती है, कि जिस "चिकित्सा चन्द्रोदय" नामक पुस्तक की पाठकों की सेवा में प्रस्तुत करनेका मैंने इस पुस्तकके प्रथम संस्करण की भूमिकामें वादा किया था, वह अब सब तरहसे तय्यार है और हिन्दी की दुनियामें बिलकुल ही नयी चीज़ है । उसके इधर जलदी प्रकाशित न होनेका कारण केवल हिन्दी

भूमिका ।

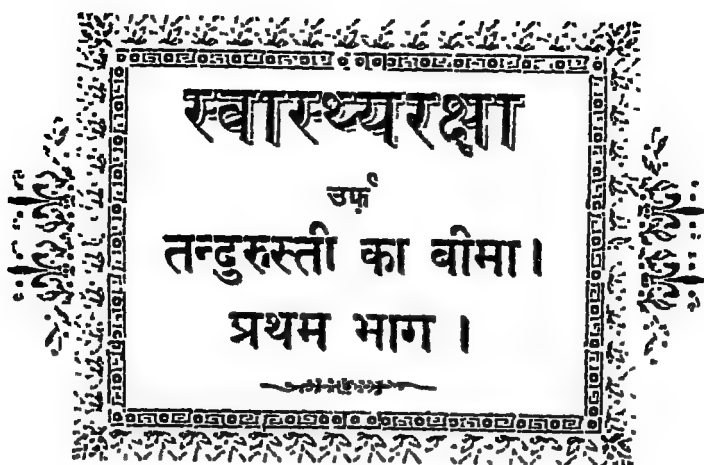
के प्रेमियों की तरफ से निरागता थी । लेकिन अब यह देख कर, कि ज़माना पल्टा खाता जाता है : लोग आधुनिक सम्बन्धी पुस्तकों को, सरल हिन्दी में पाकर, शौक से पढ़ते और उनके लिये दिल खोल कर काम भी खर्च करते हैं : मैंने उसको जल्दी ही प्रकाशित करने का पक्का इरादा कर लिया है । उसे इतना सोच समझ कर प्रकाशित करनेका कारण, उसका लम्बा चौड़ा आकार है । वह कोई छोटी मोटी पुस्तक नहीं है किन्तु दो तीन हजार पृष्ठों का एक बड़ा भारी पोथा है । इतनी बड़ी किताब हिन्दी में निकालने के लिये बड़े भारी कलेजे की ज़रूरत है । क्योंकि हिन्दी में, अङ्गरेजी, बँगला आदि भाषाओं की भाँति, यदि क़दरदान पाठकोंका अभाव नहीं है तोभी घाटा तो ज़रूर ही है । खैर, दिलको मजबूत करके, मैं उसको ७८ भागों में निकालूँगा । यदि पाठक उसको सचमुच ही नई और काम की चीज़ समझ कर अपनायेंगे, तो धीरे धीरे उसके सब भाग प्रकाशित होते चले जायेंगे ।

कलकत्ता
१०—४—१८११ ई०

}

हरिदास वैद्य ।

श्री:



एकदन्तं महाकायं लम्बोदरगजाननम् ।

विघ्ननाशकरं देवं हेरम्बं प्रणमाम्यहम् ॥

शुक्लां ब्रह्मविचारसार परमासाद्यां जगद्ग्यापिनीम्
वीणापुस्तकधारिणीमभयदां जाडग्रान्धकारापहाम् ।
हस्तेस्फाटिकमालिकां विदधतीं पद्मासने संस्थितां
वन्दे तां परमेश्वरीं भगवतीं बुद्धिप्रदां शारदाम् ॥

प्रातःकाल उठना ।



श्रुताचार्य लिखते है' :—“जिस मनुष्यके वात आदि
दोष, अग्नि, धातु और मल समान हों, जो मनुष्य
अपने शरीरके अनुसार क्रिया करता हो, जिसका
शरीर, जिसकी इन्द्रियाँ और जिसका मन प्रसन्न हो,—वही मनुष्य
'स्वस्थ' अथवा आरोग्य कहा जाता है ।”

संसार में निरोग रहने के बराबर कोई सुख नहीं है । किसी

अच्छे विद्वान् ने कहा है कि धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलकारणम् ।” अर्थात् धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष, ज्ञानें पदार्थों की जड़ आरोग्यता है। जो लोग धर्मपरायण हैं वे भी शरीर ही को धर्म आदि का मुख्य साधन समझते हैं। इसमें मन्देह नहीं, कि बिना आरोग्यता के इस लोक और परलोक का कोई काम नहीं हो सक्ता। शरीर अस्वस्थ रहने से किसी काम में दिल नहीं लगता; विषय वामना व्यर्थ हो जाती हैं; रोगों को कुछ अच्छा नहीं लगता। धन, पुत्र, स्त्री, आदि जितने सुख हैं उनमें “आरोग्यता” ही प्रधान सुख है; क्योंकि उस एक के बिना सब सुख फीके और निकम्मे जान पड़ते हैं। इसी विचार से सुसलमान हकीम भी कह गये हैं कि “एक तन्दुरुस्ती हजार न्यामत है।” कौन ऐसा मूर्ख होगा जो सब सुखों की मूल ‘आरोग्यता’ की रक्षा करना न चाहेगा ?

पाठक ! यदि आप आरोग्यता चाहते हैं, यदि आप सदा सर्वदा स्वस्थ रह कर सुखसे जीवन काटना चाहते हैं, यदि आप संसारमें दीर्घजीवी होकर स्वार्थपरमार्थ साधन करना चाहते हैं, यदि आप अकाल मृत्युसे बचना चाहते हैं; तो आप, हमेशा, सूर्योदय से चार घड़ी पहिले ही अपने बिस्तरोंको छोड़ देनेकी आदत डालिये। श्रुति, स्मृति, नीति और पुराण जहाँ देखते हैं वहाँही सूरज निकलने से पहिले सोकर उठना लाभदायक लिखा पाते हैं। वैद्यक-ग्रन्थोंमें भी बड़े सबेरे उठना ही परम लाभदायक लिखा है। भावप्रकाश—पूर्व-खण्ड के चौथे प्रकरण में लिखा है :—

ब्राह्मं मुहूर्तेबुध्येत स्वस्थो रक्षार्थमायुषः ।

तत्र दुःखस्य शान्त्यर्थं स्मरेद्विमधुसूदनम् ॥

“स्वस्थ अर्थात् निरोग मनुष्य अपनी जिन्दगी की रक्षा के लिये चार घड़ी के तड़के उठे और उस समय दुःख नाश होने के लिये

भगवान का भजन करे।” हिन्दी, उर्दू, अङ्गरेज़ी की अनेक पुस्तकोंमें अच्छे अच्छे विद्वानोंने लिखा है कि जो लोग रातको ८।१० बजे, उचित समय पर, सोकर सबेरें सूरज उदय होनेसे पहिले ही अपने विद्वानोंका मोह छोड़ देते हैं उनका शरीर, मदा, आरोग्य रहता है और उनकी विद्या-बुद्धि भी बढ़ती है। सूर्योदयसे कुछ पहिले के समय को अमृत-वेला कहते हैं। उस समय की हवा बहुत ही सुहावनी और तन्दुरुस्ती के हक में अमृत समान होती है। उस हवासे लाल खूनकी तेजी बढ़ती है। शरीर में तेज और बलका सञ्चार होता है। काम करने में उत्साह होता है। बदन में एक प्रकार की फुरती आजाती है। सबेरें ही जो काम उठाया जाता है वह बहुत ही अच्छी तरह पूरा होता है। कठिन से कठिन विषय उस समय, सरलता से, समझ में आजाते हैं। विद्यार्थियों को सबेरें सबक बहुत जल्दी याद होता है और मुहत तक याद रहता है। अङ्गरेज़ी में भी एक कहावत प्रसिद्ध है :—“Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise.” इसका भावार्थ यह है कि, “थोड़ी रात गये सोने और थोड़ी रात रहे जागने से आदमी तन्दुरुस्त, दौलतमन्द और अलमन्द होजाता है।”

दिल्लीका बादशाह अकबर भी कुछ रात रहे ही पलङ्ग से उठकर अपने कर्त्तव्याकर्त्तव्य के विचारों और ईश्वर-उपासना में लगजाता था। रामायण के बालकाण्ड में लिखा है :—

उठे लषणनिशिविगत सुनि, अरुणशिखाधुनिकाम्।

गुरु ते पहिले जगतपति, जागे राम सुजान ॥

इस दोहेसे साफ मालूम होता है कि पूर्णब्रह्म परम परमेश्वर श्रीराम लक्ष्मण भी चार घड़ी रात रहेही उठ बैठते थे; क्योंकि सुर्गा, प्रायः, चार घड़ी या कुछ रात रहते हुए ही बोलता है। हमें

कुछ दिन सरकारी फौजमें रहने का काम पड़ा था। वहाँ हम कितनी ही बार कई आला दर्जे के फौजी अफसरों को बहुत सवेरे उठते और शौच आदिसे निपट कर घोड़ोंपर सवार होकर या पैदल ही हाथ में छड़ी लेकर खुले मैदान में हवा खाने को जाते देखा करते थे। इसीसे वह लोग, मदा, हृष्टपुष्ट बलिष्ठ और तन्दुरुस्त रहते थे।

जितने बुद्धिमान लोग पहिले होगये हैं वह सब सवेरे जल्दी उठा करते थे। उन सबका उल्लेख करने से एक इसी विषय के बढ़ जाने का भय है। आरोग्यता और सुख चाहनेवाले मनुष्य को सवेरे जल्दी उठना बहुत ही आवश्यक है; क्योंकि दिन चढ़े उठने से आरोग्यता नष्ट होजाती है। मनमलीन रहता है। सुस्ती और आलस्य घेरे रहते हैं। काम काजमें दिल नहीं लगता। सूरज निकलने तक सोते रहनेको प्रसिद्ध नीतिकार 'चाणक्य' ने भी बुरा कहा है। वह कहते हैं :—

कुचैलिनं दन्तमलोपधारिणं

बहुाशिनं निष्ठुरभाषिणं च ।

सूर्योदये चास्तमिते शयानम्

विमुञ्चति शीर्यदिचक्रपाणिः ॥

“जो मैले कपड़े पहिनता है, जो दाँतोंको साफ नहीं रखता, जो बहुत खाता है, जो कड़वी बाणी बोलता है, और जो सूरज उदय होने और अस्त होनेके समय सोता रहता है,—वह चाहे चक्रधारी विष्णुही क्यों न हो; तोभी लक्ष्मी उसको छोड़ देती है।

पाठक ! यदि आप अपना भला चाहते हैं और संसार में सुखसे आयु व्यतीत करना चाहते हैं; तो ऊपर के लेख पर खूब ध्यान दीजिये और चार घड़ी के सवेरे उठने की बान डालिये।

देखिये, फिर आपके रोग, शोक, दुःख, क्लेश आदि कहाँ भाग जाते हैं ।

शुभदर्शन ।




जकल सर्वसाधारण लोगोंमें आयुर्वेद का पठन पाठन न रहनेसे यद्यपि ऋषि मुनियोंकी चलाई हुई अनेक लाभदायक चालें, प्रायः, लोप होती जाती हैं ; तथापि किसी न किसी रूपमें कुछ कुछ अब भी पाई जाती हैं । सवेरे उठते ही कितनेही मनुष्य पहिले अपने हाथ देखते हैं ; कितनेही पहिले आइने में अपना मुँह देखकर फिर दूसरे को देखते हैं । यह सब बातें शास्त्रोक्त हैं । शास्त्रमें लिखा है कि हाथके अंगले हिस्से में लक्ष्मीका वास है ; इसवास्ते बुद्धिमान पहिले अपने दहिने हाथका अग्रभाग देखे । भावप्रकाश आदि वैद्यक सम्बन्धी ग्रन्थोंमें लिखा है कि पलङ्ग या बिछौना छोड़ने से पहिले यानी आंख खुलतेही दही, घी, दर्पण, सफ़ेद सरसों, बेल, गोलीचन, फूलमाला,—इनका दर्शन करने से शुभ कार्यकी प्राप्ति होती है । जिन्हें अधिक जीनकी इच्छा हो वे रोज़-रोज़ 'घी' में अपना मुँह देखा करें । एक दूसरे ग्रन्थमें लिखा है कि सवेरेही नौला, सुन्दर गाय आदिका देखना भी शुभ है ; लेकिन पापी, दरिद्री, अन्धा, लूला, लङ्गड़ा, काना, नकटा, नङ्गा, कौआ, बिल्ली, गधा, बहेड़ा और कच्छूस, आदिका देखना अशुभ है । अगर ये अकस्मात् नज़र भी आजायँ तो फिर आंखें बन्द कर लेनी चाहियें ।

पाठक ! ऊपरकी बातोंकी कपोल कल्पित, मनगढ़न्त या प्रीति-लीला मत समझना । हमारे माननीय ऋषि मुनियोंने जो कुछ लिखा है वह उनकी हजारों लाखों वर्षोंकी कठिन परीक्षा और अनुभवका फल है । जो कुछ वह लिख गये हैं—वह अक्षर

अक्षर सही और ठीक है। हमने स्वयं कितनी ही बातोंकी परीक्षा की है और उनको ठीक पाया है। जिन्हें सन्देह हो वे कुछ दिन परीक्षा तो कर देखें।

मलमूत्र आदि विसर्जन करना।

(पाखाने पेशाब से फ़रागत होना ।)

 **स** वेरे सोकर उठतेही मनुष्य अपने हाथका अगला भाग या शीशा वगैरः देखकर संसारके रचने, पालने, और नाश करनेवाले भगवान को दस पाँच मिनट स्मरण करें और अपने कर्त्तव्य कर्मको विचारें। पीछे दिशा फ़रागत से निपटे यानी टट्टी जावे। चारपाईसे उठते ही टट्टीको भागना ठीक नहीं है। दस पाँच मिनट बाद जानसे दस्त साफ़ होता है। लेकिन इस ज़रूरी कामसे निपटने में बहुत देर न करें; क्योंकि देर करने से अनेक तरह की पीड़ा हो जाती है। सुश्रुत संहिताके चिकित्सा स्थानके चौबीसवें अध्याय में लिखा है :—

आयुष्यमुषसि प्रोक्तं मलादीनां विसर्जनम् ।

तदंत्वकूजनाध्मानोदरगौरव वारणम् ॥

“सवेरेही मलमूत्र और वायु आदि त्यागने यानी टट्टी वगैरः हो आने से उम्र बढ़ती है; क्योंकि इससे आंतों का गुड़गुड़ाना, पेटका अफ़ारा और भारीपन आदि दूर होते हैं। टट्टीको हाजत रोकनेसे पेट फूल जाता है और पेटमें दर्द होने लगता है। गुदामें कतरनी यानी कैंची से काटने की सी पीड़ा होने लगती है। बुरी बुरी उकारें आने लगती हैं। बाज़ बाज़ वक्त सुख से मल निकलने लगता है और पीछे टट्टी भी साफ़ नहीं होती। अधोवायु अर्थात् वह हवा जो गुदा द्वारा निकलती है—उसके रोकने से दस्त और पेशाब रुकजाते हैं। पेट फूल जाता है और

उममें शूल चलने लगता है तथा इनके सिवाय वायुके और भी अनेक उपद्रव खड़े हो जाते हैं। पेशाब की हाजत रोकने से पेट और लिङ्गमें दर्द होने लगता है तथा पेशाबमें जलन, सिरमें दर्द आदि कितने ही और रोग भी पैदा हो जाते हैं : इसवास्ते बुद्धिमान को शरीरके वेगोंको, किसी दशामें भी, रोकना उचित नहीं है। मलमूत्र अधोवायु आदि वेगोंके रोकनेसे सिवाय हानिके कुछ भी लाभ नहीं है। रोकनेको काम, क्रोध, मोह, शोक, भय आदि मनके वेगही बहुत हैं। अगर कोई रोक सके तो इनके रोकने की कोशिश करे; क्योंकि इनके रोकनेमें ही लाभ है। मलमूत्र आदि शारीरिक वेगोंको रोकना अक्षमन्दी नहीं है।

आजकल धातुकी कमजोरी वगैरः कारणों से अनेक लोगोंको दस्त साफ न होनेकी शिकायत बनी रहती है। लोग किंछ किंछ कर मल निकालने की कोशिशें किया करते हैं; परन्तु यह तरीका अच्छा नहीं है। इससे निर्बल धातु, गर्मी पाकर, पेशाबके रास्तेसे फौरन निकल पड़ती है; जिससे दस्त साफ होनेकी जगह और भी कल हो जाता है।

जिन लोगोंको दस्तकलकी शिकायत अधिक रहती है उन्हें उचित है कि चार छै दिनमें जब बहुत ही कल हो या पेट भारी हो कुछ हलकीसी दस्तावर दवा ले ले; किन्तु रोज रोज दस्तावर दवा लेना भी बुरा है; क्योंकि आदत पड़जाने से फिर दवा बिना दस्त नहीं होता और ग्रहणी भी कमजोर हो जाती है। ऐसे लोगों के लिये हम दस्त साफ होनेके चन्द उपाय लिख देते हैं। कभी कभी सख् ज़रूरतके समय इन उपायोंसे काम लेनेमें कुछ हानि नहीं है :—

दस्तावर नुसखा ।

१ सनाय

२ हरड़

३ सौंफ

४ सौंठ

५ सैंधानोन

हरड़ की गुठली निकाल कर बकल लेना चाहिये । इन पाँचों चीजों को तोल में बराबर २ लेकर, महीन कूट पीसकर, चलनी या कपड़े में छानलो । पीछे किसी बोतल या अमृतबान में मुँह बन्द करके रखदो । यह वैद्यक का सुप्रसिद्ध “पञ्चसकार चूर्ण” है । इसकी मात्रा जवान आदमी के लिये चार माशे से ६ माशेतक है ।

बलाबल देखकर मात्रा लेनी चाहिये । बालक और कमजोरों को कम मात्रा देनी उचित है । रातको सोते समय, इस चूर्ण की एक मात्रा फाँकाकर ऊपर से कुछ गर्म जल पिला देनेसे सवेरे दस्त खुलासा आजाता है । यह हल्की दस्तावर दवा है । इससे कुछ डर नहीं है । ध्यान रखना चाहिये कि यह नुसखा गर्म मिर्जाजवालों को कभी कभी दस्त कम लाता है । यदि इस चूर्ण की एक मात्रा १ पाव जल के साथ मिट्टी के कोरे बरतन में औटायी जाय और उसमें गुलकन्द गुलाब * दो तोले तथा मुनक्का (बीज निकाल कर) १० या १५ दाने डाल दिये जायँ । जब पानी जल कर आध पाव रह जाय तब आग से उतार, मल छानकर, रोगी या निरोगीको पिला दिया जाय ; तो अवश्य दस्त साफ होजायगा । हर मिर्जाजवाले को यह नुसखा फायदेमन्द साबित हुआ है ।

* गुलकन्द गुलाब, मुरब्बे की हरड़ और शरबत गुलाब ये सब चीजें अचारों की दूकानों पर मिलती हैं मगर वह लोग इनकी अच्छी नहीं बनाते । गृहस्थियों की घरमें, स्वयं तैयार करके, इनकीथोड़ा २ रखना अच्छा है । हम इनके बनाने की सफ़ज तरीक़ों से भी भागमें लिखेंगे । लेकिन अगर समय पर ये चीजें घरमें तय्यार न हों और ज़रूरत पड़ जाय तो किसी नामी दूकान से लानेमें हर्ज नहीं है ।

दस्तावर नुसखा ।

गर्म मिर्जाजवालोंकी या पित्त प्रकृति कमजोर आदमियोंकी गुलकन्द गुलाब २ तोले और सुनक्का १०।१५ दाने आध पाव गुलाबजल या खाली पानीमें घोटकर, सोते समय, पिला देनेसे भवेर १ दस्त खुलासा आजाता है ।

दस्तावर नुसखा ।

एक या दो मुरब्बे की हरड़ (गुठली निकालकर) रातको खाकर ऊपरसे गुनगुना दूध पीनेसे, भवेर, दस्त साफ हो जाता है ।

दस्तावर नुसखा ।

गर्म मिर्जाजवालों की १।२ या ३ तोले शरबत गुलाब चाट लेने या जलमें मिलाकर पीलेनेसे दस्त खुलासा होकर कोठा साफ हो जाता है ।

दस्त जानेके समय, आबदस्त लेनेको, कमसे कम सेर डेढ़ सेर पानी लेजाना चाहिये । एक छोटीसी लुटिया लेजाना ठीक नहीं है । गुदा और लिङ्गको खूब धोना चाहिये । सुशुत लिखते हैं :— “मल-मार्गी को अच्छी तरह धोनेसे उज्जलता होती है, बल बढ़ता है तथा शरीर और मन पवित्र होता है” । बहुतसे मूर्ख कितनेही दिनों तक लिङ्ग (मूत्रेन्द्रिय) को नहीं धोते ; इससे लिङ्ग पर फुन्सी आदि अनेक चर्म-रोग होजाते हैं ।

टट्टीसे आकर मिट्टीसे हाथ पाँव खूब धोने चाहिये । हाथ पैर मलकर धोनेसे शुद्धि होती है, मैल उतर जाता है और थकाई नाश होजाती है । ‘हाथ पैर धोना’ पुरुषार्थ बढ़ानेवाला और आंखों के लिये हितकारी है । सुँह धोने और आंखों में शीतल जल के छींटे मारनेसे नेत्रोंमें एक प्रकार की विचित्र तरी आती है और तत्काल चित्त प्रसन्न होजाता है ।

दाँतन करना ।

दाँतुनसे लाभ ।

—०००००—



तको सोकर सवेरे उठते ही देखते हैं कि जीभ पर कुछ मैल सा जम जाता है। इससे मुखका जायका विगड़ा हुआ सा जान पड़ता है। जीभ और दाँतो'का मल साफ़ करनेके लिये ही, हमारे हिन्दुस्तानमें, दाँतुन करनेकी पुरानी चाल है। काश्मीरसे कन्या कुमारीतक और अटकसे कटक तक समस्त भारतवासी, विशेषकर, हिन्दू दन्तधावन यानी दाँतुन करनेके लाभ जानते हैं। वास्तवमें, दाँतुन करना तन्दुरुस्ती के लिये बहुतही हितकारी है। हमने मरहटे और गुजरातियोंमें इसकी चाल बहुतायतसे देखी है। पुरुषही नहीं, बल्कि उन जातो' की स्त्रियाँ भी किसी न किसी प्रकार की दाँतुन अवश्यही करती हैं। हमारे युक्तप्रान्तकी स्त्रियाँ मिस्री या दन्त-मञ्जन लगाकर दाँत तो अवश्य साफ़ करती हैं; मगर दाँतुन नहीं करतीं। इस प्रान्तके पश्चिमी शिक्षा प्राप्त, अधिकाँश, युवकों ने भी इस परमोत्तम चाल को छोड़ना शुरू कर दिया है। दाँतुनसे क्या लाभ होते हैं, दाँतुन कैसे लेनी और किस विधिसे करनी चाहिये,—ये सब बातें हम ऋषि मुनियों की संहिताओं के प्रमाण देकर नीचे दिखाते हैं। सुश्रुताचार्य लिखते हैं :—

तद्दौर्गन्ध्योपदेहौतु श्लेष्माणं चापकर्षति ।

वैशद्यमन्नाभिरुचिं सौमनस्यं करोति च ॥

“दाँतुन करनेसे मुँहकी बदबू, दाँतो'का मैल और कफ़ नाश होता है; उज्जलता होती है, अन्न पर रुचि और चित्तमें प्रसन्नता होती है।”

दाँतुन करनेकी विधि ।

वारह अङ्गुल लम्बी और सबसे छोटी अँगुलीके अगले भागके बराबर मोटी दाँतन लेनी चाहिये । दाँतनमें गांठ और छेद न होने चाहिये । दाँतन गौली अर्थात् हरी अच्छी होती है ; किन्तु सूखी और गांठदार अच्छी नहीं होती । भावप्रकाशमें आम, बड़, करञ्ज, पीपल, बेर, खैर, गूलर, बेल, आम, कदम्ब, चम्पा आदिकी दाँतुनोंकी अलग अलग प्रशंसा लिखी है । हमारे देशमें नीम, बबूल, करञ्ज, और खैरकी दाँतुन करनेकी चाल अधिक है । वास्तव में, ये चारों प्रकार की दाँतन अच्छी होती हैं । सुश्रुतके चिकित्सा स्थानमें लिखा है :—

निम्बश्च तिक्तके श्रेष्ठः, कषाये खदिरस्तथा ।

मधूको मधुरे श्रेष्ठः, करंजः कटुके तथा ॥

“कड़वे पेड़ोंमें नीमकी दाँतुन, कसैले वृक्षोंमें खैर की दाँतुन, मीठे दरखतोंमें मधुएकी दाँतुन और चरपरे रुखोंमें करञ्जकी दाँतुन अच्छी होती है ।”

इलाजुलगुरवा यूनानी इलाजकी किताब है उसमें लिखा है :—
“जो शख्स नीमकी दाँतुन करता है उसके दाँतोंमें कौड़े नहीं लगते और न उसके दाँतोंमें दर्द ही होता है ।

मनुष्य को चाहिये कि इन दाँतुनोंमें से जिस प्रकारकी दाँतुन मिले उसे नोक परसे कूँचीसी कर ले । उस कूँचीसे एक एक दाँतको धीरे धीरे घिसे । अगर सौंठ, कालीमिर्च, पीपल, और सैधेनमक के चूर्णमें शहद या तेल मिला कर दाँतोंको मँजा करे ; तो दाँतोंसे खून आना, मसूड़े फूलना, मुँहसे बदबू आना वगैरः वगैरः दन्त-रोग कभी न हों । चूर्णको भूल कर भी मसूड़ों पर न मलना चाहिये । एक विद्वानने अपने ग्रन्थमें लिखा है कि, दाँतोंको मजबूत करनेवाली और रुजि उत्पन्न

करनेवाली जितनी चीजें हैं उनमें 'तेलके कुल्ले करना' मुख्य है । अगर रोज़ रोज़ न हो सके तो बुद्धिमान तीसरे चौथे दिन 'काले तिलोंके तेलके' कुल्ले अवश्य कर लिया करे ।

ढाँतुन करके जीभीसे जीभ साफ़ करना उचित है ; क्योंकि जीभी करने से जीभका मैल, निरसता, बदबू और कड़ापन नाश होता है । जीभी सोने, चाँदी, ताँबे या नर्म पीतल की बनवालेनी चाहिये । अगर कोई वैसी जीभी न बनवासके तो ढाँतुन को चीर कर उसी से जीभी का काम ले ।

हम इस जगह दो एक तरह के परीक्षित दन्त-मञ्जन भी लिख देते हैं । पाठकगण इनको बनाकर रखले और नित्य लगाया करे । जो महाशय बेचना चाहें वह इन्हें अच्छी डिबियों में रख कर बेचे और फ़ायदा उठावे :—

दन्तशोधक मञ्जन ।

१ मस्तगी ... १ तोला	८ कल्या ... १ तोला
२ दालचीनी ... १ "	९ नीलाथोथा भुना १ "
३ इलायची ... १ "	१० माजूफल ... ५ दाना
४ कपूर कचरी ... १ "	११ सफ़ेद ज़ीरा भुना १ तोला
५ कपूर चीनी ... १ "	१२ घनिया भुना १ "
६ सौंठ ... १ "	१३ सैधानोन २ "
७ कालीमिर्च ... १ "	

बनाने की तरकीब ।

नीलाथोथा आग पर रखने से भुन जाता है । ज़ीरा और घनिया किसी बरतन में रखकर आग पर रखने से भुन जाते हैं । इन तीनों को भून कर बाक़ी दश दवाओंके साथ मिला, कूट पीस कर, कपड़ छन करलो । फिर एक शीशीमें रख दो । इस मञ्जन की ढाँती पर आहिस्ते आहिस्ते मलने से दाँत खूब साफ़

हीकर मोतीके समान चमकने लगते हैं और कुछ दिन लगातार लगाने से पत्थर के समान मजबूत होजाते हैं ।

अमीरी दन्तमञ्जन ।

१ मस्तगी ... १॥ तोला	८ सैंधानोन ... १॥ तोला
२ कसीस ... १॥ „	९ स्याहमिर्च १॥ „
३ मैनफलको बीज १॥ „	१० धनिया ... १॥ „
४ सौंठ ... १॥ „	११ सफेद कथा १॥ „
५ सेलखड़ी ... १॥ „	१२ सफेद जीरा १॥ „
६ सुहागा ... १॥ „	१३ नागरमोथा ६ „
७ सुरमा ... १॥ „	

बनाने की तरकीब ।

इन तेरह चीजोंको बाज़ार से लाकर, पहिले सौंठ, सेलखड़ी, सुहागा, धनिया और जीरा इन पाँच चीजोंको आग पर भूनलो । पीछे कुल चीजोंको कूट पीस कपडे में छान कर रख लो । इस मञ्जन को दाँतुन से दाँतों पर मलने, फिर पानीसे कुल्ले करने तथा ऊपर से पान लगाकर खाने से दाँत खूब मजबूत और सुन्दर होजाते हैं तथा मुखसे मनभावन खुशबू आया करती है* ।

कुल्लेकरना ।

बुद्धिमान दाँतुन वगैरः करके शीतल जल से खूब कुरले करे । बारम्बार, शीतल जलके कुरले करने से कफ, प्यास और मैल दूर होता है । किसी कदर गर्म जलके कुरले करने से कफ, अरुचि, मैल और ठण्डसे दाँतोंका लगना दूर होता है तथा मुँह हलका होजाता है ।†

* नोट :—इस मञ्जनमें एक बात है कि मिश्राके साफ़िक दाँत काफ़ी होजाते हैं । इस लिये ये मञ्जन बीरतों के लिये अच्छा है । जिन्हें दाँतोंकी जोर काफ़ी न करनी हो वर इस मुखसे में से कसीस और सुरमा निकास दे ।

† नोट—नेत्रोगी, कमजोरी, बुल, विष, सूँछा, मदसे पीड़ित, शीतरीगी और रक्तपित्त रोगीकी गर्म जलसे कुल्ले करना नना है ।

दाँतुन करना निषेध ।

गला, तालू, होठ, जीभ और दाँतों में जिसके रोग हो ; जिसका मुख पका हो यानी मुँहमें छाले हों, जिसके सूजन हो, श्वास रोगी, खाँसीवाला, कमज़ोर, अजीर्णवाला, भोजन करके, हिचकी वाला, सूँझावाला, नशेसे पीड़ित, सिरदर्दवाला, प्यासा, थका हुआ, शराब वगैरह से जिसे परिश्रम हुआ हो, अर्द्धितवायु रोगी, कानके दर्दवाला, नेत्ररोगी, नये बुखारवाला और हृदय रोगवाला,— इनको आयुर्वेद में दाँतुन करने की मनाही है अर्थात् इनको दाँतुन करना हानिकारक है ।

मुँहधोना ।

निरोग मनुष्यको उचित है कि दाँतन आदि करके शीतल जल से मुँह और आँखों को धोवे । ठण्डे जल से मुँह धोनेसे काले काले धब्बे, मुँह की खुष्की, मुहासे, भाँई और रक्तपित्त आदि रोग आराम होजाते हैं । मुँह हलका और साफ़ होजाता है । आँखें धोनेसे ज्योति पुष्ट होती है । अगर बुद्धिमान मनुष्य जितनी बार जल पिये उतनीही बार आँखोंमें शीतल जलके छपके देकर मुँह धोवे ; तो उसे नेत्र और मस्तक सम्बन्धी रोग शायद ही हों ।

कसरत ।

कसरतकी तारीफ ।



सार के प्राणीमात्र में बल की परम आवश्यकता है । देहमें बल रहने से ही जगत के सम्पूर्ण कार्य अच्छी भाँति पूरे होते हैं । बल होनेसे ही समस्त प्रकारके सुख ऐश्वर्यों का पूरा पूरा आनन्द मिलता है । काया में बल

होनेसे ही धन विद्या आदिकी प्राप्ति होती है। बलवान ही अपने शत्रुओंको दबाने में समर्थ होता है। बलवानही का जगत में आदर-मान होता है। बलवानहीके समस्त कार्य सिद्ध होते हैं। इसको विपरीत बलहीन को पद पद पर आफ़तें उठानी पड़ती हैं। वह जहाँ जाता है वहाँ ही उसका अनादर और अपमान होता है। उसके अच्छे काम भी बुरी नज़र से देखे जाते हैं। निर्बल की अनेक प्रकार के रोग भी सताते रहते हैं। बलवान सिंह से बन का बन थरता है; किन्तु निर्बल शशासे कोई भी नहीं डरता; वरन छोटे मोटे सब ही उसे हज़म कर जाना चाहते हैं। इसीलिये कहते हैं कि प्राणीमात्र में बल की परम आवश्यकता है।

निर्बलता और कमज़ोरी ही के कारण, अनादि कालके सुसभ्य, बुद्धिमान और बलवान भारतवासी, आजके ज़माने में, अईसभ्य, जङ्गली, भूख और डरपोक आदि शब्दों से सम्बोधन किये जाते हैं। हमारे शारीरिक बल के अभाव से ही हम, आजकल, भूँठे और असत्यवादी कहलाते हैं; हमारी कमज़ोरी के सबब से ही पृथ्वी की चढ़ती बढ़ती जातियोंकी लिष्टमें हमारा नाम तक नहीं है; इस निर्बलता के कारण से ही हमारा व्यापार बाणिज्य जगत में गिरा हुआ है; सच पूछो तो हमारी बलहीनता ने ही हमें जगत की नज़रों में हकीर बना रक्खा है।

हमारा भारतवर्ष एशिया नामक महाद्वीप के अन्तर्गत एक विशाल देश है। इसी भू-खण्डमें, पूरब की तरफ़, स्थिर महा-सागर में, जापान एक छोटा सा द्वीप-पुञ्ज है। २०।२५ साल पहिले उसका नाम भी बहुत कम हिन्दुस्थानी जानते थे; किन्तु आज उसका नाम यहाँ का बच्चा बच्चा जानता है। आजके दिन उसका प्रताप खूब बढ़ा चढ़ा है; आज वह संसार की सर्वश्रेष्ठ महाशक्तियों में गिना जाता है। आजकल उसका बाणिज्य व्यापार खूब उन्नति कर

रहा है। जगतमें उसकी खूब इज्जत है। यह सब बल की महिमा नहीं तो और क्या है? संसार में उच्च पद प्राप्त करनेके लिये “बल” ही प्रधान उपाय है।

अब यह विचार करना है कि बल बढ़ानेवाले कौन कौन उपाय हैं और उनमें मुख्य या सर्वोपरि उपाय कौनसा है। यों तो बल-वीर्य बढ़ानेवाले पदार्थों में घी, दूध आदि अंश हैं; लेकिन यह आश्चर्य की बात है कि जो खूब मनमाना घी, दूध आदि खाते हैं—जो दिन रात मोतीही चुगा करते हैं—उनमें भी यथार्थ बल पुरुषार्थ नहीं पाया जाता। बहुतसे तो माल पर माल उड़ाने पर भी औरतोंसे भी अधिक नाजुक पाये जाते हैं। बहुतरे इतने निकम्मे और बैठङ्गे मोटे या थलथल हो जाते हैं कि उनको दस कदम चलना भी दुश्नार हो जाता है। इनकी नाजुक बदनोसे भी अधिक मिट्टी खराब होती है। इससे स्पष्ट मालूम होता है कि खाली घी, दूध माँस आदिसे कोई बलवान नहीं हो सक्ता। इनसे भी ऊपर कोई और उपाय है जो बल बढ़ाने में अंश है। वह क्या है? पाठकों! ध्याये पाठकों! वह “व्यायाम” अर्थात् कसरत है। जिसके सहारे घी दूध आदि तर व पुष्ट पदार्थ यथार्थ रूपसे पचते और बल बढ़ाते हैं। कसरतमें अनेक गुण हैं। कसरत की महिमा हमारे वैद्यक-शास्त्रमें खूब लिखी है।

अङ्गरेजोंमें कसरतका खूब आदर है। अङ्गरेजों में बालक से बूढ़े तक किसी न किसी प्रकारकी कसरत अवश्य ही किया करते हैं। इसी कारण वह लोग, हम लोगोंकी अपेक्षा, सदा मज़बूत और तन्दुरुस्त रहते हैं। आलस्य उनके पास तक नहीं फटकता। कसरतहीके प्रतापसे वह नित्य नये आविष्कार करते हैं। कसरतही के बलसे वह समस्त पृथ्वी में बेखटके घूमते और अपना बाणिज्य फैलाते फिरते हैं। बाणिज्यहीके प्रतापसे भूमण्डल की लक्ष्मी लन्दन में आपसे आप चली जाती है। जापान कसरत में इनसे भी बढ़

गया है। वहाँ एक और तरहकी अद्भुत कसरत होती है। जापानी भाषामें उसे “जिजित्सु” कहते हैं। उस कसरतके प्रतापसे एक आदमी अपनेसे दूनेको भी कुछ चीज़ नहीं समझता। अङ्गरेज़ लोग बुद्धिमान और गुणकी कदर करनेवाले हैं। उनमें छुटाई बढ़ाई का खयाल नहीं है। वह स्वार्थ साधनको ही मुख्य समझते हैं। अब अङ्गरेज़ोंने भी उस “जिजित्सु” नामक कसरतके सीखनेके लिये जापान को अपना गुरु बनाया है। अनेक अङ्गरेज़ “जिजित्सु” सीखने जापान जाते हैं। अगले दिन एक देशी ख़बरके कागज़ में देखा था कि एक जापानी बम्बई की पुलिस को भी “जिजित्सु” सिखानेके लिये मुक़र्रर किया गया है। फ़्रांस, जर्मनी, अमेरिका आदि समस्त देशोंमें शरीर-रक्षा करने और बल बढ़ानेवाले उपायों में ‘कसरत’ ही मुख्य समझी जाती है।

अफ़सोस है कि वह देश जो कसरतमें सबका अगुआ था—जहाँ भीमसेन, आल्हा जदल आदि अनेक ऐसे योधा होगये हैं, जिनके अद्भुत कर्मों की बातें सुन कर अचम्भा आता है—आज वही देश—भारत—कसरत में सबसे पीछे पड़ा हुआ है। अब इस देशमें कसरत की चाल एक दम घट गयी है। समय की विचित्र माया है कि आजकल यहाँके अधिकांश भले आदमी भी कसरत को फ़ज़ूल समझते हैं! जहाँके छोटे बड़े सबही कसरत कुशीका अभ्यास रखते थे; अब वहाँ उँगलियों पर गिनने योग्य कसरती मिलते हैं! वह भी इसे पेट भरने या रोज़गार चलानेके लिये करते हैं। कसरत करनेवाले बदमाश समझे जाते हैं। जब हमारे देशकी यह गति है, तब क्यों न हमारी अधोगति हो? क्यों न हम पैड़ पैड़ पर लाञ्छित और अपमानित हों? क्यों न हम जने जनेके लात घूँसे खावे और अपने को शक्तिहीन समझ कर चुपकी साध जावे? भाइयों! आप स्वयं कसरत करो और अपने छोटे छोटे बालकों को इसका अभ्यास कराओ। वाग्भट्ट, चरक आदि आचार्यों ने लिखा है

कि जितने बलवर्द्धक उपाय हैं उनमें 'कसरत' ही थोड़ा है । देखिये, वैद्यवर भावमिश्र महोदय अपनी बनाये हुए ग्रन्थ 'भावप्रकाश' के पृष्ठ खण्डके चौथे प्रकरण में कसरत की कैसी प्रशंसा लिखते हैं :—

लाघवं कर्मसामर्थ्यं विभक्तघनगात्रता ।

दोषक्षयोऽग्निवृद्धिश्च व्यायामादुपजायते ।

व्यायामदृढगात्रस्य व्याधिर्नास्ति कदाचन ।

विरुद्धस् वा विदग्धं वा भुक्तं शीघ्रं विपच्यते ।

भवन्तिशीघ्रं नैतद्व्यदेहे शिथिलतादयः ॥

“कसरत करनेसे शरीर में हलकापन आजाता है, काम करने की सामर्थ्य होती है, शरीर भरा हुआ और सुन्दर हो जाता है, कफ आदि दोषों का क्षय होता है और जठराग्निकी वृद्धि होती है । जिसका बदन कसरत करनेसे मजबूत होजाता है उसे कदापि कोई रोग नहीं सताता । कसरती को विरुद्ध अन्न या अच्छो तरह न पचनेवाला अन्न भी चटपट पच जाता है, और उसके शरीर में ढीलापन भुर्रियाँ आदि भी जल्द नहीं होतीं” । महर्षि सुश्रुतजी अपनी संहिताके चिकित्सा स्थानके चौबीसवें अध्यायमें लिखते हैं:—

अमक्लमपिपासोष्णशीतादीनां सहिष्णुता ।

आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते ॥

न चास्ति सदृशं तेन किञ्चित्स्थौल्यापकर्षणम् ।

न च व्यायामिनं मर्त्यः मर्द्ध्यन्त्यरयो भयात् ॥

नचैनं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति ।

स्थिरीभवति मांसं च व्यायामाभिरतस्य च ॥

“कसरत करनेसे गर्मी, सर्दी, मिहनत, थकाई और प्यास आदि

के बरदाश्त करनेकी शक्ति होजाती है। कसरती खूब तन्दुरुस्त रहता है। स्थूलता यानी मुटापा नाश करनेके लिये कसरतको समान दूसरा उपाय नहीं है अर्थात् कौसाही बढङ्ग मोटा आदमी हो कसरत करनेसे हलका और सुडौल होजाता है। कसरत करनेवाले बलवान मनुष्यको, डरके मारे, दुश्मन भी दुःख नहीं दे सकते। कसरती को एकाएकी बुढ़ापा नहीं घेरता एवं उसके शरीर का मांस कड़ा और मजबूत हो जाता है।”

कसरत पर कलिकालके ‘भीम’ की राय ।

प्रोफेसर राममूर्त्तिका नाम, आजकल, कौन नहीं जानता ? आपने तमाम भारतवर्ष, बरमा, सिंगापुर आदि कितने ही देशों और द्वीपों में घूमघूम कर अपने अलौकिक कर्म्मों से सबका मन सुग्ध कर लिया है। उनकी लोग “इण्डियन सैण्डो” (Indian Sandow) और “कलियुगी भीम” कहते हैं। आप चलती हुई मोटर को अपने अद्भुत बल पराक्रम से रोक लेते हैं, लोहे की मोटी जञ्जोर को भटका देकर तोड़ डालते हैं, अपनी छाती पर हाथी को चढ़ा लेते हैं और अपने सीने पर होकर मनुष्यों से लदी भरी गाड़ियों को पार कर देते हैं। भारतमें हिन्दूजाति का मुखोच्चल करनेवाले आपही एक रत्न हैं। आपने अमृतसर की सभा में जो एक सुललित, सार-गर्भित और समयोपयोगी व्याख्यान, बन्देमातरम हालमें, दिया था वह २६ नवम्बर १८१० के “भारतमित्र” में प्रकाशित हुआ था। उसे हम लाभदायक समझ कर, अपने पाठकों को अवलोकनार्थ, नीचे देते हैं। प्रोफेसर साहिब ने कहा है :—

“बचपनमें ही सुमे शारीरिक अभ्यासका शौक था। स्कूल में पढ़ते हुए ख्याल पैदा हुआ था कि भीम आदि पूर्वजों में इस कदर बल किस तरह आ गया था और हम किस तरह इस बलको प्राप्त कर सकते हैं। वर्त्तमान समय में जैसे कसरत की जाती है, प्राचीन कालमें भी वे की जाती थीं। शारीरिक बलकी प्राप्ति पुराने

समयको लोगोंका प्रधान उद्देश्य था। द्रोणाचार्य, दशवे गुरुगोविन्द सिंह, रुस्तम आदि शारीरिक बलके नमूने थे। वे फ़िज़िकल कल्चरके उस्ताद और कामिल थे, लेकिन खेद की बात है कि उनके फ़िज़िकल कल्चर (व्यायामवी शिचा) के तरीके किसी किताब में नहीं मिलते। एक समय वह भी था जब कि प्रत्येक मनुष्य अपनी रक्षाके लिये तन्दुरुस्त रहना और शारीरिक अभ्यास करना अपना मुख्य कर्त्तव्य समझता था। तन्दुरुस्ती पर उस समय के लोगोंका बड़ा ख्याल था, क्योंकि इसको बिना मनुष्य धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष में से किसी एकको भी प्राप्त नहीं कर सकता। शरीर की रक्षा परमावश्यक है। यदि शरीर नहीं तो कुछ भी नहीं। शारीरिक शिचा, शरीर-रक्षा, स्वस्थता ये सब मनुष्य मात्रके धर्म हैं। मनुष्य शारीरिक उन्नति करके ईश्वर की सृष्टिका जीवित उदाहरण बनता है। जन्म लेने से पहिले मनुष्य अस्तित्व को प्राप्त होता है। पैदाइशके बाद शारीरिक अवयवों की बनावट शारीरिक उन्नति की ज़बरदस्त साक्षी है। मनुष्य इस बातको देखता हुआ भी अपने हाथ पैर, रंगों, पड़ोंकी मज़बूती और शारीरिक उन्नति की ओरसे असावधान रहे—यह बड़े आश्चर्य की बात है! साधारण रीतिपर देखा जाता है कि जिन लोगोंको शारीरिक अभ्यास का ख्याल और शौक है उनके बदन ठीक और सुन्दर हैं, उनके चेहरे पर तन्दुरुस्ती की झलक देख पड़ती है और उनकी चालमें अच्छाई पायी जाती है। कसरती बदन बुढ़ापे में भी तना हुआ दिखाई देता है। लेकिन शारीरिक अभ्यास से जो लोग गाफ़िल हैं वे जवानी में भी बुढ़ापे और कमज़ोरी के खासे नमूने बन जाते हैं। तन्दुरुस्ती के लिये कसरत बहुत ही आवश्यक है और कहा भी है “एक तन्दुरुस्ती हज़ार न्यामत”। तन्दुरुस्ती के बिना कोई कुछ नहीं कर सकता। बिना तन्दुरुस्ती के धनोपार्जन कठिन ही नहीं बल्कि असम्भव भी है। स्वास्थ्यके बिना सच्चा सुख प्राप्त नहीं हो

सकता । एक क्रीड़पति भी यदि उसका स्वास्थ्य ठीक न हो और उसको भोजन पचता नहीं तो जीवन का सुख उठा नहीं सकता । तन्दुरुस्ती और बलके इच्छुक को 'ब्रह्मचर्य' पर पूरा ध्यान रखना चाहिये, क्योंकि इसके बिना स्वास्थ्य कभी ठीक ही नहीं रह सकता और बली होनेका विचार व्यर्थ है । यदि एक मनुष्य शारीरिक अभ्यास करता है और ब्रह्मचर्य का खयाल नहीं रखता तो यह जरूरी है कि वह जोड़ों के दर्दसे पीड़ित हो जाय । दीपकमें छिद्र हो और तेल उससे निकलता हो तो वही दीपक देर तक नहीं जलता । शरीर को अपना मन्दिर समझो और ब्रह्मचर्य को द्वारा इसमें तन्दुरुस्ती और ताकत की रोगशनी को कायम रखो । शारीरिक अभ्यास बत्ती है, लेकिन तेल न हो तो बत्ती किस कामकी ? ब्रह्मचर्यके बिना कोई बत्ती काम नहीं दे सकती । ब्रह्मचर्य नहीं तो दण्ड पेलना, डम्बल उठाना, सुन्नर हिलाना और दूसरी कसरतें कोई भी देर तक ठहरनेवाली नहीं हैं और न वे लाभकारी प्रभाव उत्पन्न कर सकते हैं । यह ब्रह्मचर्य ही है जो हर एक जोड़ और शारीरिक अवयवों को बल पहुँचाता और मजबूत करता है । परन्तु बड़े खेद की बात है कि आधुनिक समय में भारतवर्ष में माता पिता को अपनी सन्तानों के ब्रह्मचर्य का ध्यान नहीं रहता । माता पिता सन्तानके विवाह के बड़े इच्छुक रहते हैं । शायद यह कहना अनुचित न होगा कि यहाँ की सन्तानों को जितना शीघ्र अपने विवाह का खयाल नही होता उससे कहीं अधिक शीघ्रता के साथ उनके माता पिताको उनके ब्याह देनेका खयाल रहता है । वे चाहते हैं कि 'बेटेका विवाह जल्दी हो और वह बेटे का बाप बने ताकि वे पोते पोतियों को गोदमें खिलावे' । जिनका धर्म है कि सन्तानकी स्वास्थ्य-रक्षा करे वे ब्रह्मचर्य नष्ट करने के पहली सन्तानोंको कठिनाइयों में डालकर उनके बच्चोंके प्राण लेनेवाले बनते हैं । लेकिन पिछले ज़माने में यह बात नहीं थी । यहाँ स्वयम्बर की

प्रथा प्रचलित थी, जब कि युवकको विवाह करने के समय अपने ब्रह्मचर्य, अपने बल और अपने स्वास्थ्य का परिचय देना पड़ता था। मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीरामचन्द्रजी ने महाराजा जनकजी की भरी सभामें कठिन शम्भु-धनु तोड़कर अपने अतुलनीय बलका परिचय देकर श्रीजनक नन्दिनीजी का पाणिग्रहण किया; परन्तु जरा आजकल की हालत पर निगाह डालिये—आजकल मा बाप अपने बेटेके सर तोड़नेका सामान एकत्रित कर देते हैं। आठ सालकी उम्रमें शादी की जाती है और बारह तेरह सालकी उम्रमें श्रीलाद पैदा हो जाती है। ऐसी सन्तान या तो जीवित ही नहीं रहती और शायद परमात्मा की कृपासे जीवित भी रह गयी तो अनेक प्रकार के रोग उसको तङ्ग रखते हैं। छोटी उम्रके माता पिता से उत्पन्न हुए बच्चे मेहनत के काम करने के योग्य नहीं होते। वे अधिक पढ़ नहीं सकते और इसलिये अच्छी नौकरी भी नहीं पा सकते और इतना कमाते नहीं जितना उनको डाक्टरों की फीस देने और दवाइयों के खरीदने में खर्च करना पड़ता है। सब समय रोगी रहने के कारण लक्ष्मणजी, हनुमानजी और बलशाली भीमादि का बल वृत्तान्त उन्हें केवल ख्याली गुलाव मालूम होता है। ब्रह्मचर्य हीसे मनुष्य आजकल कमसे कम १२० वर्ष तक जीवित रह सकता है। इसीसे चित्तकी एकाग्रता प्राप्त होती है। इसीसे बल और बुद्धि की वृद्धि होती है। तन्दुरुस्ती इसीसे कायम रहती है और आयु भी बढ़ती है। ब्रह्मचर्यहीन होनेसे दुर्बलता और दुःखकी उत्पत्ति होती है और इसका सिलसिला दूर तक जाता है। ब्रह्मचर्य के पश्चात् मनुष्यका दूसरा काम व्यायाम है। इससे हाथ पैरोंमें बल आता है। हड्डियाँ मजबूत होती हैं तथा शरीर सुडौल और सुन्दर बनता है। दम बढ़ता है और इससे जियादा देरतक काम और मेहनत करनेकी हिम्मत बढ़ती है। दम ही बल है। दमवाला कम दमवालेको अन्तमें परास्त कर डालता है।

अब मैं आप लोगोंसे उन एतराजों को कहूँगा जो हिन्दुस्थानी रीतिकी कसरतों पर युरोपियन लोगोंके द्वारा किये जाते हैं। बाज़ युरोपियन कहते हैं कि हिन्दुस्थानी कसरतों से पेट बड़ जाता है। यह बिस्कुल असत्य है। पेट तब ही बड़ता है जब कसरत कूट जाती है। कोई कोई युरोपियन साहब यह भी फ़र्माते हैं कि इससे भानसिक शक्ति यानी दिमागी ताक़तको हानि पहुँचती है। यह भी सही नहीं। हिन्दुस्थानी कसरतियों के चालचलन पर भी एतराज किया जाता है। पर इसमें कसरत का क्या दोष ? दोष कसरतका नहीं बल्कि सङ्गति का है। बुरी सङ्गति से अवश्य ही आचरण दूषित हो जाते हैं। दूधमें खटाई की सङ्गति दूधको बिगाड़ देती है और चन्दन के निकटवर्ती वृक्षोंसे चन्दनही की सुगन्धि आती है। जबतक शिक्षित लोग शारीरिक अभ्यासमें अच्छीतरह से व्यस्त न होंगे तब-तक आचरण की अशुद्धिका दोष नहीं मिट सकता।”

प्रोफ़ेसर साहिब ने “ब्रह्मचर्य” और “व्यायाम” (कसरत) का मेल मिलाया है सो, वास्तव में, उचित ही किया है। कसरत और ब्रह्मचर्य का चोली दामन का सा संयोग है। बिना ब्रह्मचर्य कसरत फ़िज़ूल है। हम “ब्रह्मचर्य” को विषय में आगे लिखेंगे। अब हम कसरत ही का विषय चलाये जाना ठीक समझते हैं।

कसरत करनेकी आवश्यकता, कसरतके गुण आदि हम अपनी परायी युक्तियों और सुश्रुत आदिके प्रमाणों द्वारा, ऊपर, अच्छी तरह समझा चुके हैं। अब हमें यह लिखना है कि किन किन ऋतुओंमें कसरत हितकारी है, किन किन ऋतुओंमें अहितकारी है, किनको लाभदायक और किनको हानिकारक है। सुश्रुत में लिखा है,—

व्यायामो हिंसदापथ्यो बलिनां स्निग्धभोजिनाम् ।

स च शीते वसन्ते च तेषां पथ्यतमः स्मृतः ॥

सर्वे ष्वृतुष्वहरहः पुम्भिरात्म हितैषिभिः ।

बलस्यार्द्धेन कर्तव्यो व्यायामो हंत्यतोऽन्यथा ॥
 क्षयस्तृष्णारुचिच्छब्दि रक्तपित्त भ्रमक्लमाः ।
 कासशोषज्वरश्वासा अतिव्यायाम सम्भवाः ॥
 रक्तपित्ती कृशः शोषी श्वासकासक्षतातुरः ।
 भुक्तवान्स्त्रीषु च क्षीणोऽभिमार्तश्च विवर्जयेत् ॥

कसरत के लायक मौसम ।

“ताक़तवर, तर या चिकने पदार्थ खानेवालोंको कसरत करना, हमेशाही, लाभदायक है । विशेष करके जाड़े और वसन्तके मौसम में तो कसरत बहुतही फ़ायदेमन्द है ।

अति कसरत से हानि ।

सब ऋतुओंमें, अपना भला चाहनेवाले पुरुषोंको अपने आधि बलके अनुसार कसरत करनी चाहिये ; क्योंकि ज़ियादा कसरत करनेसे हानि होती है अर्थात् मनुष्य का नाश हो जाता है । अति कसरत करनेसे ज्वर, तृषा (प्यास), अरुचि, रक्तपित्त, भ्रम, थकान, खाँसी, शरीरका सूखना या खुष्की, बुखार और श्वास (दमा) ये रोग हो जाते हैं ।

कसरत के अयोग्य मनुष्य ।

रक्तपित्त रोगी, शोष रोगी, श्वास, खाँसी, उरक्षत रोग वाला, भोजनके बाद, स्त्री प्रसङ्गसे क्षीण और जिसे भ्रम हो,—इन लोगोंको कसरत करना सुनासिब नहीं है ।

कसरत सम्बन्धी नियम ।

१ जिनको कुछ भी चिकना और ताक़तवर भोजन मिलता हो उनको ही कसरत करना हितकारी है । सूखी रोटी खानेवालोंको कसरत हितकारी नहीं है ।

२ कसरत करते करते कुछ खाना या चबाना उचित नहीं है । कसरत करके “दूध मिश्री” या “घी दूध मिश्री” मिलाकर पीना अथवा अपनी प्रकृतिके अनुसार कोई अन्य तर पदार्थ खाना आवश्यक है ।

३ जबकि मुँह सूखने लगे, मुखसे जल्दी २ हवा निकलने लगे यानी दम फूलने लगे या शरीरके जोड़ों और कोखमें पसीना आने लगे ; तब कसरत करना बन्द करदे । येही बलार्हके लक्षण हैं ।

४ । कसरत करते समय लङ्गोट, रुमाली या जाघिया वर्गैरः अवश्य बाँध लो ; जिससे फोते ढीले न हों ; क्योंकि लङ्गोट वर्गैरः न बाँधनेसे फोते लटक आने और नामर्द हो जाने का भय है ।

५ । कसरत करके कुछ देर टहलना अच्छा है । किसी काम में लग जाना और तत्काल ही खान कर लेना अच्छा नहीं है ।

६ । बुद्धिमान को चाहिये कि अपनी अवस्था, अपना बला-बल, देश, काल और भोजन आदि को विचार कर कसरत करे ; अन्यथा रोग होने का डर है ।

७ । कसरत से शरीर थक जावे ; तब पैरों में तेल की मालिश कराना या सवटन लगवाना लाभदायक है ।

८ । जिन लोगों को कसरत करना निषेध (मना) है वे कदापि कसरत न करें ; अन्यथा लाभके बदले भयङ्कर हानि होनेकी सम्भावना है ।

तेल मालिश कराना ।



बुद्धिमान को चाहिये, कि किसी न किसी तरह का तेल अपने शरीर में अवश्य मर्दन किया करे । अगर रोज़ २ न बन पड़े तो चौथे आठवें दिन तो जरूर ही तेल लगावे । तेल लगाने से शरीर का चमड़ा नर्म और चिकना

हो जाता है। शरीर हलका और फुरतीला मालुम होने लगता है। नियम पूर्वक तेल मालिश करनेवालेको दाद, खाज, खुजली, फोड़े, फुन्सी आदि चर्म-रोगों का भय तो स्वप्न में भी नहीं रहता। वैद्यक-ग्रन्थों में लिखा है,—“तेल मर्दन कराने से धातु पुष्ट होती है एवं बुद्धि, रूप और बल बढ़ता है।” सुश्रुतके चिकित्सा स्थान में लिखा है :—

जल सिक्तस्यवर्द्धन्ते यथा मूलेङ्कुरास्तरोः ।

तथा धातु-विवृद्धिर्हि स्नेहसिक्तस्य जायते ॥

“जैसे दरख्त की जड़ में जल सींचने से उसके डाली पत्तों के अङ्कुर बढ़ते हैं ; उसी भाँति तेल की मालिश करने से मनुष्य की धातु बढ़ती है”। महर्षि चरक भी अपनी संहिताके सूत्रस्थान के माता-शितौथ नामक पाँचवें अध्याय में लिखते हैं :—

स्नेहाभ्यांगाद्यथाकुम्भश्चर्मस्नेहविमर्दनात् ।

भवत्युपांगोदक्षश्च दृढः क्लेशसहो यथा ॥

तथा शरीरमभ्यांगाद्दृढं सुत्वक् प्रजायते ।

प्रशान्तभासताबाधं क्लेशव्यायामसंग्रहम् ॥

“चिकनाई के संयोग से जैसे मिट्टीका घड़ा मज़बूत होजाता है, सूखा चमड़ा नर्म होजाता है और चक्र यानी पहिये का उत्कर्ष होता है ; उसी प्रकार तेल की मालिश से शरीर के चमड़े का भी उत्कर्ष होता है। जैसे पहिया चिकनाई लगाने से फिरने लगता है तथा मज़बूत और बोझ सहने लायक होजाता है ; शरीर भी उसी तरह तेल की मालिश से मज़बूत और सुन्दर चमड़े वाला होजाता है”। तेल की चरचा जितनी वैद्यक में है उतनी न तो डाक्टरी न यूनानी चिकित्सा में है। शास्त्रकारोंने अनेक दुःसाध्य रोगों में भी तेल लगाना फ़ायदेमन्द

लिखा है। परोक्षा द्वारा देखा गया है कि जिन भयानक रोगों में डाक्टरों और यूनानी दवाओं से कुछ भी लाभ नहीं होता—उनमें हमारे ऋषि मुनियों के निकाले हुए तेल अक्सीर का काम करते हैं। जीर्णज्वर, पुरानी खाँसी और राजयक्ष्मा में “लाक्षादि तेल” अच्छा काम देता है। समस्त वायु-रोगों में “नारायण तेल,” “भाषादि तेल” आदि कई तेल अद्भुत चमत्कार दिखाते हैं। बेटङ्गे और मोटे शरीर को ठीक करने में “महा सुगन्ध तेल” एक ही है। “चन्दनादि या महा-चन्दनादि तेल” कुछ दिन लगातार लगाने से निर्बल से निर्बल मनुष्य खूब बलवान और स्वरूपवान हो जाता है। पाठकों के उपकारार्थ एक दो तरह के तेल बनाने की बहुत ही सहज विधि इसी पुस्तक के चौथे भाग में लिखी है।

शिरमें तेल लगाना

शिरमें तेल लगाना ।



जकल जरा जरा से छोकरों और उठती जवानी के पड़ोंके बाल असमय में ही बूढ़ों की भाँति सफेद होजाते हैं इसका क्या कारण है ? संक्षेप में, इस प्रश्नका यह उत्तर है कि शोक, क्रोध, अपने बलसे अधिक परिश्रम, मित्राज की गर्मी, अति गर्म आहार विहार और अति मैथुन आदि असमय * में बाल सफेद होनेके कारण हैं। वैद्यक शास्त्रमें लिखा है :—

क्रोधशोकश्रमकृतः शरीरोष्मा शिरोगतः ।

पित्तंच केशान्पचति पलितं तेन जायते ॥

“शोक तथा परिश्रम आदि से वायु कुपित होती है। कुपित हुई वायु शरीर की गर्मी को शिरमें लेजाती है। मस्तक में भ्राजक

* विना समय वाली विग्नु बुढ़ापा आये ।

नामका जो पित्त है वह क्रोधसे कुपित होजाता है । शास्त्रमें नियम है कि प्रकुपित हुआ एक दोष * दूसरे दोष को प्रकुपित करता है । इस नियम के अनुसार कुपित हुए वायु और पित्त, कफको भी कुपित करते हैं । कुपित हुआ कफ बालोंको सफ़ेद कर देता है । इस प्रकार ये तीनों दोष (वात, पित्त, कफ) बाल सफ़ेद करने में निदान-भूत (कारण) होते हैं ।” बुद्धिमान को चाहिये कि, जहाँ तक सम्भव हो, शोक, क्रोध, अति मैथुन, नियम विरुद्ध आहार विहार और अति परिश्रम से बचे । विशेष कर अति मैथुन और शोक से बचे; क्योंकि ये दोनों ही अनेक अनर्थों के मूल हैं ।

शिर में तेल लगाने से बाल जल्दी नहीं पकते, भौंरे के समान काले और चिकने बने रहते हैं, मस्तक की थकावट दूर होती है, बुद्धि बढ़ती है, आंखों की ज्योति पुष्ट होती है तथा मस्तक सम्बन्धी रोग बहुत ही कम होते हैं । सुश्रुतजी लिखते हैं :—

करोति शिरस्तृप्तिं सुत्वकरवमपि चालनम् ।

सन्तर्पणं चेन्द्रियाणां शिरसः प्रतिपूरणम् ॥

“सिरमें तेल लगाना—सिर को तृप्ति करता है, सिरके चमड़े को सुन्दर करता है, रक्तादि का सञ्चालन करता है ; यानी खून की चाल जारी रखता है, नाक, कान, नेत्र आदि इन्द्रियोंको तृप्त करता है, तथा सिरको पूरण करता है ।” चरक-सूत्रस्थानके मात्रा-शितीयः नामक पाँचवे अध्याय में लिखा है :—

नित्यं स्नेहाद्रशिरसः शिरः शूलं न जायते ।

न खालित्यं न पालित्यं न केशाः प्रपतन्ति च ॥

बलं शिरः कपालानां विशेषेण भिवर्द्धते ।

दृढमूलाश्च दीर्घाश्च कृष्णाः केशाभवन्ति च ॥

* वात, पित्त और कफ इन तीनों को दोष कहते हैं ।

“मस्तकमें, सदैव, तैल डालनेसे सिर में दर्द नहीं होता, न वाल गिरते हैं न सफेद होते हैं और न टूटकर गिरते हैं। तैलसे मस्तक चिकना रहने से, विशेषकरके, मस्तक और कपाल का बल बढ़ता है। वाल सब मजबूत जड़वाले, लम्बे और काले रंग के हो जाते हैं।” समस्त शरीर का मूल आधार मस्तिष्क * है; इसी-लिये ऋषियोंने शिरमें तैल लगाने की परमावश्यकता दिखाई है।

बङ्गाली लोग किसी न किसी तरह का तैल शिरमें अवश्य लगाते हैं। इसी वजह से उनके वाल जल्दी नहीं पकते और बुद्धि अत्यन्त तेज होती है। कठिन से कठिन विषय उनकी समझमें सरलता से आजाते हैं। इसवास्ते शिरमें तैल अवश्य लगाना चाहिये। चमेली बेला आदिके तैल अच्छे होते हैं। असल चमेली के तैल से अक्सर सिर-दर्द आराम होजाता है। खुराबी इतनी ही है कि चमेली वगैरः के तैल धोई तिलीके तैल में तैयार होते हैं और सफेद तिलोंका तैल वालोंको जल्दी सफेद कर देता है। नारियल का तैल, काले तिलोंका तैल या आमले का तैल शिरके लिये उत्तम है। हम पाठकों के लिये शिरमें लगाने के तैलका सुसखा चौथे भाग में लिखेंगे।

कानमें तैल डालना।



गुण्य को चाहिये कि कभी कभी कानका मैल किसी चतुर कनमैलिये से निकलवा लिया करे। पीछे हर रोज या चौथे आठवें दिन किसी प्रकार का देशी तैल कानमें टपका दिया करे। कानमें तैल देने से कान

* मस्तिष्क या मेजे की अङ्गरेजी में ब्रेन (Brain) कहते हैं। मस्तिष्क यानी खोपड़ीके अन्दर एक सफेद सी चीज है उसे ही 'मस्तिष्क' कहते हैं।

का परदा तर रहता है और कानमें कोई रोग नहीं होता ।
सुश्रुतजी लिखते हैं :—

हनुमन्याशिरः कर्णशूलघनमकर्णपूरणम् ।

“कानमें तेल डालने से ठोड़ी, गर्दन की मन्या नामक शिरा,
मस्तिष्क और कानके दर्द का नाश होता है ।

पैरोंमें तेल लगाना ।



वोंमें तेल गर्दन करानेसे पाँव सीना, थकाई, सङ्कोच
और पैर फटना इन रोगों का नाश होता है । पैरोंमें
फूटनी या भड़कन नहीं होती और सुखसे नींद
आती है । भावप्रकाश और सुश्रुत में लिखा है कि कसरत करके
पैरों में तेल की मालिश कराने से मनुष्य के पास रोग इसतरह
नहीं आते जैसे गरुड़ के पास साँप नहीं आते ।

तेल लगाना निषेध ।

नवज्वरी अजीर्णी च नाभ्यक्तव्यः कथञ्चन ।

तथा विरक्तोवान्तश्च निरुद्धोयश्च मानवः ॥


नवीन ज्वर वाले, अजीर्णवाले, जुलाब लेनेवाले, वमन (उन्टी)
करनेवाले और निरुह वस्ति * लेने वालेको कदापि तेलकी मालिश
न करानी चाहिये । तेल भलवाने से नये बुढ़ारवाले और अजीर्ण-
रोगी के रोग क्लृप्कसाध्य अथवा असाध्य हो जाते हैं । जुलाब
और वमनशालेको, तेल की मालिश कराने से, मन्दाग्नि आदि
रोग होजाते हैं ।

* गुंदा में पिचकारी लगाकर मल निकासने की क्रिया को कहते हैं ।

क्षौरकर्म ।

हजामत बनवाना ।



 र-कर्म बाल बनवाने या हजामत कराने की कहते हैं। बुद्धिमान मनुष्य को चाहिये कि चौथे पाँचवे दिन अवश्य बाल बनवा लिया करे। साथ ही नाखून कटाना भी न भूले। अङ्गरेजों में अफसर से साधारण गोरे तक नित्य सबेरे हजामत बनवाते हैं। जो दाढ़ी नहीं मुँडाते वह उसकी कोर ही बनवालेते हैं। हजामत करानेसे भद्दी से भद्दी सूरत सुन्दर दिखने लगती है। हमारे आयुर्वेद ग्रन्थों में बाल बनवाने के भी बहुत से लाभ लिखे हैं। सुश्रुतजी लिखते हैं;—

पापोपशमनंकेशः नखरोमापमार्जनम् ।

हर्षलाघवसौभाग्यकरमुत्साहवर्द्धनम् ॥

“बाल, नाखून तथा अन्य स्थूल रोमादि कटाने से पाप नाश होते हैं। चित्त प्रसन्न और हलका होता है। सौभाग्य (सुन्दरता) और उत्साह बढ़ता है। भावप्रकाश में लिखा है :—हर पाँचवे दिन नाखून, दाढ़ी, बाल और रोम कतरवाने या उतरवाने से शरीर की शोभा होती है; पुष्टि बढ़ती है; धनकी आमद होती है; पवित्रता होती है और उत्तम कान्ति झलकती है।”

पुरुष को चाहिये कि जहाँ तक हो सके बाल कम रखे। बाल अधिक रखनेमें सिवाय दुःखके सुख कुछ भी नहीं है। बाल कम रखने से माथा हलका रहता है, सिरमें दर्द नहीं होता और बुद्धि बढ़ती है। यही कारण है कि अच्छे अच्छे विद्वान सन्यासी सिरको सफ़ाचट रखते हैं। जो अधिक बालों के शौकीन हों उन्हें सुनासिव है कि बालों को सोड़ा या मुलतानी वर्ग रंग से खूब साफ़ किया

करें। बाल बनवा कर सिर रुखा न रखें अर्थात् किसी प्रकार का खुशबूदार तेल, तत्कालही, सिरमें लगादे; क्योंकि इससे नेत्रोंके लिये परम उपकार होता है।

उबटन लगाना।



ल मालिश करने के बाद, उसकी चिकनाई छुटाने और मैल उतारनेको उबटन मलना चाहिये। अगर उबटन न लगा सके तो चनेका चून यानी बेसन ही मललें। वैद्य भावमिश्र लिखते हैं :—“चूर्ण को माफ़िक कोई चौज़ मलने से कफ और मेद नाश होते हैं, वीर्य पैदा होता है, बल बढ़ता है, खून की चाल ठीक होती है तथा चमड़ा साफ़ और कोमल होजाता है। उबटन मुँह पर मलनेसे आंखें मज़बूत और गाल पुष्ट होते हैं तथा मुहासे और भाँई नहीं होतीं। अगर मुख पर भाँई आदि पड़ गयी हों तो नाश होजाती हैं और मुख कमल के समान शोभायमान होजाता है।”

आजकल उबटन की चाल बिलकुल कम होगयी है। जिसे देखते हैं वही गोरो के माफ़िक गोरा बनने की वलायती साबुन लगाते पाया जाता है। इस बात पर कोई जान बूझ कर भी ध्यान नहीं देता कि विदेशी साबुन जिन छुणित पदार्थों के संयोग से बनते हैं उन्हें धर्मभीरु हिन्दू छूने या देखने से भी नाक भौं सकोड़ते हैं। अगर साबुन बिना काम ही न चले तो स्वदेशी पवित्र साबुन काममें लाना चाहिये। लेकिन हमारी समझ में जितना लाभ उबटन से होता है उतना साबुन से कदापि नहीं हो सकता।*

* जिस रोज़ बालवर्धनने हों उस दिन पहिले बालवर्धनवावे। इसके पीछे तेल की मालिश और उबटन तथाकन करें।

स्नान करना ।

(नहाना)



न करने की जैसी चाल भारतवर्षमें है वैसी और देशोंमें नहीं है। यूरुप, अमेरिका आदि मुल्कों में भी स्नान करने की चाल है तो सही; किन्तु हिन्दुस्थान के समान नहीं है। यूरुप आदि देशोंकी आवहवा—जलवायु—सर्द है। वहाँ अक्सर बर्फ पड़ती रहती है; इसकारण वहाँ के लोग स्नान काम करते हैं; किन्तु भारतवर्ष उष्ण प्रधान देश है इसलिये यहाँ के लोग बहुत स्नान करते हैं। वहाँ वाले यदि यहाँ वालोंके समान स्नानों की धूम मचा दें; तो सर्दों के मारे अकड़ जायें।

आजकल अधिकांश लोग समझते हैं कि बारम्बार स्नान करने से स्वर्ग मिलता है। स्नान करने से स्वर्ग नहीं मिल सकता। मनुष्य-शरीर में नाक कान आँख प्रभृति इन्द्रियों से जो मैल निकलता है—बाहर की धूल गर्द आदि उड़कर शरीर पर जम जाती है—उस मैलके दूर करने के लिये ही स्नान करना जरूरी समझा गया है; क्योंकि स्नान न करने से शरीरके छिद्र† बन्द होजाते हैं : वायु का आवा-गमन रुक जाता है; जिससे रक्त-विकार—खून फिसाट—प्रभृति अनेक रोग पैदा होजाते हैं। देखिये, चरकजी सूत्रस्थान में लिखते हैं :—

पवित्रं वृष्यमायुष्यं अमस्वेदमलापहम् ।

शरीरबलसन्धानं स्नानमोजस्करं परम् ॥

* भारत की जल-वायु में पश्चिमी देशों की अपेक्षा गर्मी बहुत है।

† मनुष्य-शरीर में असंख्य छोटे छोटे छेद हैं। इनमें होकर खराब हवा और दूषित पदार्थ बाहर आते हैं और साफ़ हवा भीतर जाती रहती है। स्नान न करने से शरीर के छेदोंका मुँह बन्द होजाता है तब भाँति भाँति के रोग होने लगते हैं।

“स्नान—पवित्रता कारक, वीर्यवृद्धि करने वाला, आयुवर्धक, अमनाशक, पसीने नाशक, मल दूर करने वाला, बल बढ़ाने वाला और अत्यन्त तेज करने वाला है।” सुश्रुतजी चिकित्सास्थान में लिखते हैं :—

निद्रादाहश्रमहरं स्वेदकरडूतृषापहम् ।
हृद्यं मलहरं श्रेष्ठं सर्वेन्द्रियविशोधनम् ॥
तन्द्रापापोपशमनं तुष्टिदं पुंसत्ववर्द्धनम् ।
रक्त प्रसादनं चापि स्नानमग्नेश्च दीपनम् ॥

“स्नानकरना—निद्रा, दाह (जलन), थकान, पसीना, खाज, खुजली और प्यासको नष्ट करता है। स्नान हृदय को हितकारी है ; मल दूर करने वाले उपायोंमें परमोत्तम है ; समस्त इन्द्रियों को शोधन करता है ; तन्द्रा (जँघना) और पाप (दुःख) को नाश करता है। स्नान करने से चित्त प्रसन्न होता है, पुरुषार्थ बढ़ता है, खून साफ़ होता है और अग्नि दीप्त होती है।” शीतल जलादि के सींचने से शरीर के बाहर की गर्मी दब कर भीतर जाती है और इसीसे मनुष्य की जठराग्नि प्रबल होती है। देखते हैं, कि भूख कैसी ही कम क्यों न हो ; लेकिन स्नान कर चुकते ही कुछ न कुछ अवश्य बढ़ जाती है।

चरक आदि ऋषियोंने “स्नान” को जैसी प्रशंसा की है, वास्तव में, स्नान करना वैसाही लाभदायक है; परन्तु जितनी बार पाखाने जाना या पेशाब करना उतनी ही बार स्नान करना स्वास्थ्य के हकमें लाभदायक नहीं है। एक दिन में कईबार स्नान करने से, निस्सन्देह, अनेक रोग उत्पन्न होजाते हैं। यूनानी इलाज करने वाले भी बार बार स्नान करने को हानिकारक बताते हैं। “इला-जुलगुरबा” हिकमत का एक प्रसिद्ध ग्रन्थ है। उसमें लिखा है,—
“नहाना चाहें गर्म पानीसे हो या ठण्डे पानीसे पछों को अवश्य

क्षीण करता है। गर्म पानीसे त्वचा (चमड़ा) और रंगें ढीली होजाती हैं और ठण्डे पानी से रंगों में शीतमयी सर्दी बढ़ जाती है। बहुत से हिन्दुओं को, जो सदा नहाते हैं, जवानी में गर्मी होनेसे, चाहें हानि कम भी मालुम होती हो; परन्तु जब वह जवानी को पार कर जाते हैं तब रंगों और गुर्दे में निर्बलता के चिह्न प्रकट होते हैं और वीर्य क्षीण हो जाता है। बाजे हिन्दू कई बार नहाते हैं, दिशा जाने के पीछे भी नहाते हैं। यह नहाना उनके शरीर को बहुत ही दुःखदायक है।”

“इलाजुलगुर्बा” के लेखकने जो कुछ लिखा है वह उस देशके लिये बिल्कुल ठीक है जिस देश से यूनानी चिकित्सा सम्बन्ध रखती है। हमारे देशके लिये यह बात ठीक नहीं है। भारतवासियों को नित्य स्नान करना ही लाभदायक है; किन्तु बारम्बार स्नान करना ‘इलाजुलगुर्बा’ के कर्त्ता के मतानुसार, वैशक, हानिकारक है। हमारे यहाँ मैथुन के बाद, जखजल, कन्द सूल, फल, दूध, पान और दवा सेवन करने के पीछे भी स्नान करना लिखा है; किन्तु यह भी ठीक नहीं है। धर्म-मत से चाहें स्नान स्वर्ग और मुक्ति का देनेवाला हो; किन्तु तन्दुरुस्ती के लिये नुकसानमन्द है। ‘इलाजुलगुर्बा’ में लिखा है—“भोजन कर चुकते ही और मैथुन के उपरान्त शीघ्रही नहाना हानि करता है।” भोजन करके स्नान करने को हमारे वैद्यक में भी बुरा लिखा है। मैथुन करने के पीछे बदन एक दम गर्म होजाता है। उस समय स्नान करना निस्सन्देह नुकसान करेगा; इसी वजह से हकीमोंने मैथुन बाद, तत्काल ही स्नान करने की मनाही की है और यह बात हम भारतवासियोंके लिये भी ठीक है।

“इलाजुलगुर्बा” में लिखा है :—“ठण्डे पानी की अपेक्षा गुन-गुने पानी से नहाना उत्तम है। हवामें शीतल जलसे स्नान करना, विशेषकरके, सर्द मिजाजवाले को अवगुण करता है। कफके

स्वभाववाले को अधिक नहाना मना है। नजलेवालों, अतिसार रोगियों, लड़कों और बूढ़ों को शीतल जलसे नहाना विशेष हानिकारक है।” हमारे आयुर्वेद में भी गर्मजलके स्नानकी अच्छा लिखा है। भावमित्र वैद्य अपने भावप्रकाशमें लिखते हैं :—
“गर्मजल के स्नान से बल बढ़ता है एवं वात और कफका नाश होता है।” हरिश्चन्द्र नामक कोई अनुभवी विद्वान वैद्य होगये हैं। उन्होंने लिखा है :—

अशीतेनाम्भसा स्नानं पयः पानं नवाः स्त्रियः ।

एतद्धो मानवाः पथ्यं स्निग्धमल्पं च भोजनम् ॥

“हे मनुष्यों ! गर्मजल से स्नान करना. दूध पीना, जवान स्त्रीसे सम्भोग करना और घी वगैरः चिकने पदार्थों से बनाया हुआ थोड़ा भोजन करना,—ये सदा पथ्य अर्थात् हितकारी हैं।”

गर्म जल से स्नान करने में, इस बात पर खूब ध्यान रखना चाहिये कि गर्म जल सिर पर न डाला जाय ; क्योंकि सिर पर गर्म जल डालने से नेत्रों को नुकसान पहुँचता है ; किन्तु यदि वात और कफका कोप हो तो सिर पर गर्म जल डालने में हानि नहीं है। सुश्रुतजी लिखते हैं :—

उष्णेन शिरसः स्नानमहितं चक्षुषः सदा ।

शीतेन शिरसः स्नानम् चक्षुष्यमिति निर्दिशेत् ॥

“गर्मजल सिरपर डालकर स्नान करना नेत्रों को सदा हानिकारक है। शीतलजल सिर पर डाल कर स्नान करना आँखों को लाभदायक है।”

आजकल जबकि धातुकी क्षीणता से १०० में से ८० मनुष्यों का मिज़ाज गर्म रहता है शीतल जलसे स्नान करना लाभदायक है। विशेष कर गर्मी की ऋतुमें तो शीतल जलसे ही स्नान करना परम

पथ्य है। जिनकी प्रकृति गर्म हो उन्हें सब ऋतुओंमें ही ठण्डे पानी से नहाना उचित है। शीतलजल के स्नान से जष्णवात (गर्मवादी), सोष्णाक, ऋगी, उन्माद, रक्तपित्त, मूर्च्छा आदि रोगों में विशेष उपकार होता है। जिनका मिज़ाज सर्द हो या जिन्हें शीतल जलके स्नान से नुकसान नज़र आता हो उन्हें गर्म जलसे ही नहाना चाहिये। गर्मी में दो बार और जाड़े में सिर्फ एक बार स्नान करना सब तरह के मिज़ाजवालों की हितकारी है।

मनुष्यको सदा साफ जल से स्नान करना चाहिये। मैले कुओं, मड़े हुए तालाबों या नदी के विगड़े हुए जल में स्नान करना रोग मोल लेना है। यद्यपि गङ्गा पवित्र, पापनाशिनी और मोक्षदायिनी है; तथापि उसका भी जल जब मैला हो तब उसमें भी स्नान न करना चाहिये। ऋषियोंने लिखा है,—“वर्षा ऋतुमें सब नदियाँ स्त्रियों की भाँति रजस्वला होती हैं अतएव वर्षा में नदियों में स्नान न करे।” नदियाँ क्या रजस्वला होंगी! ऋषियोंने जो बात हम लोगों के हृदयमें अच्छो समझी है उसमें धर्म की पग़ लगा दी है। नदियों के रजस्वला होने का यही मतलब है कि वर्षा में समस्त नदियाँ चढ़ती हैं। उनमें स्थान स्थानका मैला, कूड़ा करकट, अनेक प्रकार के सर्प आदि विषैले जानवर बह आते हैं; जिससे नदियों का पानी बहुत ही गन्दा हो जाता है। विषैले जीवों और पानी के झोरसे मनुष्यों को रोग होने और कभी कभी उनकी जान जानी की भी सम्भावना होजाती है। बस यही कारण है, कि ऋषियोंने वर्षा में नदियों को रजस्वला कह कर, उनमें स्नान करना मना किया है। चरक संहिता-सूत्रस्थान के २७ वे अध्याय में लिखा है :—

वसुधाकीटसर्पाकुसलसंदूषितोदकाः ।

वर्षाजलवहानद्यःसर्वदोषसमीरणाः ॥

“मिट्टी, कीड़े, साँप और चूहे आदिके मल (विषा) से दूषित

जल, वर्षाकालमें, नदियों में मिलजाता है ; इसवास्ते वर्षाकालीन सब नदियोंका जल समस्त रोगोंकी खान होता है ।” सुश्रुत-संहिता-सूत्रस्थान के ४५ वे अध्याय में लिखा है :—

कीटसूत्रपुरीषाण्डशवकोथ प्रदूषितम् ।
तृणपर्णीत्करयुतं कलुषं विषसंयुतम् ॥
योवगाहेत वर्षासु पिवेद्वापि नवं जलम् ।
सबाह्यभ्यन्तरान् रोगान् प्राप्नुयात्क्षिप्रमेव तु

“कीड़े, सूत्र, विष्टा (पाखाना), जानवरोके अण्डे, लाशें, कोथ, घास, पात, और कूड़ा करकट वर्षा के जलमें मिले रहते हैं । वर्षाका नवीन जल गदला, मैला और विषयुक्त होता है । जो मनुष्य उस जलमें स्नान करता है या उस नवीन जलको पीता है उसके शरीर में बाहर होनेवाले, फोड़े फुन्सी, नार (वाला) आदि चमड़े के रोग होजाते हैं तथा उदर-विकार, अजीर्ण, ज्वर आदि भीतरी रोग तत्काल ही होजाते हैं ।”

आजकल इन बातों पर कोई विरला ही ध्यान देता है । कलकत्ते में ही जहाँ की गङ्गा में घास, पात, सर्प आदि बह आने के सिवा हज़ारों मल्लाह गङ्गाकी छाती पर मलमूत्र त्याग करते हैं लोग, घोर वर्षा में भी, उसी गङ्गा में स्नान करते हैं । नतीजा यह निकलता है कि हज़ारों गङ्गास्नान करनेवाले दाद, खाज, खुजली आदि चर्म-रोगोंमें सड़ते दिखाई देते हैं । बुद्धिमान को चाहिये कि नदी, तालाब, कुआँ, बावड़ी या घर पर जहाँ स्नान करे साफ़ जलसे स्नान करे ; क्योंकि जिस तरह मैले जलके पीने से रोग होते हैं उसी तरह मैले जलके स्नानसे भी अनेक बीमारियाँ होती हैं ।

नहाने के समय सिर्फ़ दो लोटे जल डाल लेना ही अच्छा नहीं है । बदन को खूब मोटे कपड़े से रगड़ना और मलमल कर नहाना चाहिये ; ताकि शरीर का मैल अच्छी तरह उतर जावे ।

स्नान करके चटपट सूखे कपड़े से बदन पोछलेना उचित है । अपनी गीली धोतौ से शरीर पोछना उचित नहीं है । बदन पोछ कर साफ़ धुले हुए कपड़े पहिनलेने चाहियें । इसतरह स्नान करने से कोई रोग नहीं होता ।

स्नान करना निषेध ।

(महाने की मनाही)

स्नानंज्वरेऽतिसारे च नेत्रकर्णानिलार्तिषु ।

आध्मानपीनसाजीर्णभुक्तवत्सुचगर्हितम् ॥

“बुखार, अतिसार, नेत्ररोग, कानके रोग, वायुरोग, पेट का अफारा, पीनस और अजीर्ण रोगवाले स्नान न करें तथा भोजन करके भी स्नान न करें । कसरत करके, स्त्रीप्रसङ्ग करके, या कहीं से आकर भी पसीनोंमें तत्काल स्नान करना रोगकारक है ।

अनुलेप ।



न करके मनुष्य को किसी न किसी तरहका लेप अवश्य करना चाहिये । इससे चित्त प्रसन्न होता है और शरीर को बदनू वर्गैरः नाश होजाती है ।

सुश्रुत कहते हैं :—

सौभाग्यदं वर्णकरं प्रीत्योजोबलवर्द्धनम् ।

स्वेददौर्गन्ध्यवैवर्ण्यश्रमघ्नमनुलेपनम् ॥

“चन्दन वर्गैरः किसी तरहका भी लेप करनेसे सौभाग्य होता है, शरीर का रङ्ग सुन्दर होता है, प्रीति, ओज * और बल बढ़ता है

* रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र (वीर्य) ये सात धातु हैं । इनके सार को ‘ओज’ कहते हैं । जैसे दूध में जो सार है वैसेही धातुओं में ‘ओज’ सार है ।

तथा पसीना, थकाई, बदनू एवं विवर्णता,—इन सबका नाश होता है” ।

भावमित्र भी कहते हैं कि लेपन करने से प्यास, मूच्छा (बेहोशी), दुर्गन्ध, पसीना, दाह (जलन) वगैरः नाश होते हैं ; सौभाग्य और तेज बढ़ता है ; चमड़े का रङ्ग निखरता है तथा प्रीति, उत्साह और बल बढ़ता है । जिन लोगोंको स्नान करना मना है उनको लेपन करना भी मना है ।

अब हम नीचे भावप्रकाशसे यह दिखलाते हैं कि कौनसी ऋतु में कौनसा लेप करना हितकारी है ।

ऋतु अनुसार लेपकी विधि ।

शीतकाल यानी जाड़े के मौसम में “केशर, चन्दन और काली-अगर”,—इन तीनों को घिसकर लेप करना चाहिये ; क्योंकि ये लेप गर्म है और वात कफ नाशक है ।

ग्रीष्म ऋतु यानी गर्मी के मौसम में “चन्दन, कपूर और सुगन्ध-वाला”,—इन तीनोंका लेप करना चाहिये ; क्योंकि ये चीज़ें सुगन्धित और खूब शीतल हैं ।

वर्षाकाल यानी मौसम बरसात में “चन्दन, केशर और कस्तूरी” को घिसवाकर लेप करना उचित है ; क्योंकि यह लेप न तो गर्म है न शीतल है अर्थात् मातदिल है ।

अंजन लगाना ।



ज कल अञ्जन लगानेकी चाल घटती जाती है । अञ्जन या सुर्मा लगाना एक प्रकार का ज़नाना शृङ्गार या आज कलके फ़ैशन के बर्ख़ि लाफ़ समझा जाता है । कोई कुछ ही क्यों न समझे ; लेकिन सुर्मा लगानेसे

अनेक प्रकार के नेत्र-रोग, निस्सन्देह, नष्ट होजाते हैं। नियम पूर्वक सुर्मा लगाने से किसी प्रकार की आँखों की बीमारी नहीं होती और जवानीमें ही चश्मा लगाने की जरूरत नहीं पड़ती।

मफेद सुर्मा नेत्रोंके लिये परम हितकारी है। इसे नित्य लगाना चाहिये। इसके लगानेसे नेत्र मनोहर और सूक्ष्म वस्तु देख सकने योग्य होजाते हैं। सिन्ध देशमें उत्पन्न हुआ “काला सुरमा” यदि शुद्ध भी न किया जाय तोभी उत्तम होता है। इसके लगाने से आँखों की जलन, खज, और कीचड़ वर्गरः आना नाश होजाता है। आँखों से जल बहना और उनकी पीड़ा भी दूर हो जाती है। आँखें सुन्दर और रसीली हो जाती हैं। नेत्रों में हवा और धूप सहने की शक्ति आजाती है और उनमें कोई रोग नहीं होता।

अंजन लगाना मना।

रातमें जागा हुआ, वमन करनेवाला, जो भोजन कर चुका हो, ज्वर रोगी, और जिसने सिरसे स्नान किया हो,—उनको सुरमा लगाना नुकसानमन्द है।

नेत्र-रक्षक उपाय।



अंजन लगाना निस्सन्देह लाभदायक है; किन्तु खाली अंजन ही लगाने से नेत्र-रक्षा नहीं हो सकती। जिन भूलोंके कारण से नेत्र-रोग होते हैं अर्थात् जो नेत्र-रोगोंके हेतु हैं बुद्धिमानों को उन से भी बचना परमावश्यक है; क्योंकि कारण के नाश हुए बिना कार्यका नाश होना असम्भव है। सुश्रुत-उत्तरतन्त्र में लिखा है:—“गर्मीसे तपते हुए शरीरसे एकाएक शीतल जलमें घुस जाने या धूप से तपते हुए सिरपर ठण्डापानी डालने—दूर की चीजें बहुत ध्यान लगाकर देखने—दिनमें

सोने और रातको जागने या नींद आनेपर न सोने—अत्यन्त रोने या बहुत दिन तक रोने—रञ्ज या शोक करने—क्रोध या गुस्सा करने—लेश सहने—चोट वगैरः लगजाने—अत्यन्त मैथुन यानी बहुत ही स्त्री प्रसङ्ग करने—सिरका, आरनाल नामक काँजी, खटार्द्र, कुलथी और उड़द वगैरःके अधिक खाने—मल, मूत्र और अधोवायु आदि वेगों* के रोकने—अधिक पसीना लेने—अधिक धूल यानी आंखों में धूल गिरने—अधिक धूपमें फिरने—आती हुई वमन यानी कयके रोकने—अत्यन्त वमन (उल्टी) करने—किसी चीज़ की भाफ़ लेने या ज़हरीली चीज़ों की भाफ़ लेने—आँसुओं के रोकने—बहुत ही बारीक चीज़ोंके देखने वगैरः वगैर कारणों से वात आदि दोष, कुपित होकर, अनेक प्रकार की आँखों की बीमारियाँ पैदा करते हैं ।”

“भावप्रकाश”में ऊपर लिखे हुए कारणोंके सिवा “बहुत तेज़ सवारो पर चढ़ने से भी नेत्र-रोग होना लिखा है ।” इलाजुल-गुर्बा में लिखा है :—“आँखों को झोंप, धूआँ और गन्दी पवन से बचाना चाहिये । ज़ियादः रोना, ज़ियादः मैथुन करना, और अधिक नशा करना भी नेत्रों को हानिकारक है । हमेशा सूक्ष्म वस्तुओंका देखना भी मना है ।” इनके सिवाय बहुत महीन अक्षरों के लिखने पढ़ने, सिरको रूखा रखने यानी सिर पर तेल न लगाने, सन्ध्या समय पढ़ने, अति परिश्रम करने, दिमाग में अधिक सर्दी या गर्मी पहुँचने, लेंटे लेंटे गाने या पढ़ने लिखने, किरासिन तेल की रोशनी से पढ़ने लिखने वगैरः वगैरः कारणों से भी नेत्र-ज्योति मन्दी पड़ जाती है । उपरोक्त सब कारणोंको टालना नेत्र-रक्षा का पहिला उपाय है ।

(२) हरी चीज़ें देखने से नेत्रों का तेज बढ़ता है : इसवास्ते

* वेग—अधोवायु, विष्टा, मूत्र, जमाही, अनुपात, कैंक, डकार, वमन, शूल, भूख, व्यास, श्वास और निद्रा ये तेरह शारीरिक वेग हैं इनके रोकनेसे अनेक प्रकारके रोग होते हैं ।

बागों की सैर करना या दूसरी हरी हरी चीजों देखना आँखों के लिये लाभदायक है।

(३) ऋतु के अनुसार मिर पर चन्दन आदि का लेप करना भी फायदेमन्द है। यही कारण है, कि ऋषियों ने चन्दन आदिक निलक लगाने को भी धर्म में दाखिल कर दिया है।

(४) हर रोज़, दिन में तीन दफ़े, ठण्डे जल से मुँह को भर कर आँखों को ठण्डे पानी से छिड़कना या जितनी बार पानी पीना उतनी ही बार मुँह धोना और आँखों में शीतल जल के छर्क देना भी आँखों के लिये सुफीद है।

(५) मस्तक में रोज़ तेल लगाना चाहिये : यदि रोज़ रोज़ न भी हो सके तो तीसरे चौथे दिन तो अवश्य ही लगाना चाहिये। विशेष कर, हजामत बनवाकर तो तत्काल ही सिर में तेल लगाना उचित है। इस तरह तेल लगाने से नेत्रों का बहुत उपकार होता है।

(६) मिर पर, “मक्खन” रखने और “मक्खन मिश्री” खाने से भी नेत्रों को बहुत लाभ होता है। भावप्रकाश पूर्व-खण्ड में लिखा है :—

दुग्धोत्थं नवनीतं तु चक्षुष्यं रक्तपित्तनुत् ।

वृष्यं बल्यमतिस्निग्धं मधुरं ग्राहि शीतलम् ॥

“दूध से निकाला हुआ मक्खन—नेत्रों की हितकारी, रक्तपित्त * नाशक, धातु पैदा करने वाला, बलदायक, अत्यन्त चिकना, मीठा, ग्राही और शीतल है।”

(७) पैरों को खूब धोकर साफ़ रखने, सदा जूता पहिनने और पैरों में तेल की मालिश करने से आँखों को बहुत लाभ होता है।

* रक्तपित्त,—इस रोग में अति सैद्युन, अति परिश्रम और जोक आदि कारणों से पित्त कुपित होकर खून की बिगाड़ देता है ; तब खून अथवा रुधिर नाक, कान, नेत्र, मुख ऊपर के रास्ते से निकलता है या लिङ्ग, गुदा और यीनि नीचे के रास्ते से निकलता है। और जब बहुत ही कुपित होता है, तब नीचे ऊपर के दोनों रास्ते और समान अरीर के द्वेदों से निकलता है।

इसमें आश्चर्य की कोई बात नहीं है। पाँव की दो मोटी मोटी नसें मस्तक में गई हैं और बहुत सी नसें आँखों तक पहुँची हैं; इसीकारण से पाँवों में जो चीज़ें मालिश की जाती हैं, जो सींची जाती हैं या जिन चीज़ों का लेप किया जाता है वह सब उन नसों के द्वारा आँखों में पहुँचती हैं।

(८) हमारे यहाँ भोजनके पहिले और पीछे, मल मूत्र त्याग कर, और सोते समय जो पैर धोनेकी चाल है वह आँखों के लिये लाभदायक समझ कर ही चलाई गयी है। दिनमें कई बार पैर धोने से आँखोंमें बड़ी तरावट पहुँचती है और तत्काल ही चित्त प्रसन्न होजाता है।

(९) त्रिफले (हरड़, बहेड़ा, आमला) के जलसे नेत्र धोनेसे आँखोंकी ज्योति मन्दी नहीं होतौ। त्रिफले के काढ़े से आँखें धोनेसे नेत्र-रोग नाश हो जाते हैं।

(१०) नित्य आमलेको मल कर स्नान करने से आँखोंका तेज बढ़ता है।

(११) कालेतिलोंको पीस सिरमें मल कर स्नान करने से नेत्र उत्तम हो जाते हैं और वायुकी पीड़ा शान्त हो जाती है।

(१२) बुढ़ापेमें भेजेकी कमजोरी और अग्नि मन्द होने से भी अक्सर नेत्र-ज्योति कम हो जाती है। बुद्धिमान को चाहिये कि पहिले से ही ऐसे उपाय करता रहे कि दिमागी ताकत कम न हो तथा अग्नि सदा दीप्त रहे।

(१३) महीने में एक दो बार किसी प्रकार की नख या सूँघनी सूँघ कर भेजेका मल निकालते रहने से भी आँखों को नुकसान नहीं पहुँचता।

(१४) “इलाङ्गुलिगुर्बा” में दिनमें कई बार सिरमें कंधी करना यानी बाल बहाना भी नेत्र-ज्योति के लिये उत्तम लिखा है। विशेषकर बूढ़ोंके लिये तो बहुत ही उत्तम लिखा है।

(१५) हकीम शेखुलरईमने कहा है कि साफ़ पानीमें घैरना और उसमें आंखें खोलना भी लाभदायक है ।

(१६) नाकके बाल उखाड़ने से नेत्र-ज्योति कमज़ोर होजाती है ; इसवास्ते नाकके बाल कदापि न उखाड़ने चाहिये ।

(१७) बृहवाग्भट्टने कहा है—“मलमूल अधोवायु आदि वेगों को जो नहीं रोकते, अञ्जन लगाने और नस्य सूँघने का जो यथा योग्य अभ्यास रखते हैं, क्रोध और शोकको जो त्याग देते हैं उन मनुष्यों को ‘तिमिर’ रोग नहीं होता ।”

(१८) देशी तेलका टीपक जलाकर पढ़ने लिखनेसे आंखों को बहुत लाभ होता है ; किन्तु मिट्टीके तेलका लैम्प वर्गैरः जलाकर पढ़ने लिखने से मनुष्य जवानी में ही अन्धा सा हो जाता है ।

(१९) “बृहवाग्भट्ट” में ‘घी’ पीना भी नेत्रोंके लिये अच्छा लिखा है । वास्तवमें, घी नेत्रोंके लिये परम उपकारी है । भावप्रकाश में लिखा है :—

गव्यं घृतं विशेषेण चक्षुष्यं वृष्यमग्निकृत् ।

स्वादु पाककरं शीतं वात पित्त कफापहम् ॥

“गायका घी, विशेष करके, आंखोंके लिये हितकारी है । वृष्य, अग्नि-प्रटीपक, पाकमें मधुर, शीतल तथा वात, पित्त और कफ नाशक है । अगर रोज़ रोज़ न बन पड़े तो कभी कभी तो गायका ताज़ा घी अवश्य ही पीना चाहिये ।”

हमने ऊपर जितने नेत्र-रक्षाके उपाय लिखे हैं उनको ध्यान में रखना प्रसवश्यक है ; मनुष्य शरीर में जितने अङ्ग हैं उनमें नेत्रही सर्वोत्तम अङ्ग है । किसीने बहुत ही ठीक कहा है,—“आंख है तो ज्ञान है ।” नेत्रों से ही जगत है; नेत्र न होने से जगत सूना है । बृह वाग्भट्ट में लिखा है :—

चक्षुरक्षायां सर्वकालं मनुष्यै-


र्यत्नः कर्त्तव्यो जीविते यावदिच्छा ।

व्यर्थो लोकोयं तुल्यरात्रिं दिवानां

पुंसामंधानां विद्यमानेषु वित्ते ।

“मनुष्योंको जबतक जीनेकी इच्छा हो तबतक हमेशा नेत्रोंकी रक्षाके लिये कोशिश करत रहना चाहिये ; क्योंकि अन्धा होजाने पर दिन रात बराबर हैं । अन्धोंको, धन होने पर भी, संसार वृथा है ।

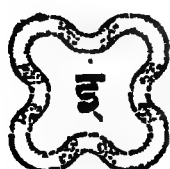
कंघी करना ।

 कंघी करने यानी कंघे कंघी द्वारा बाल बहाने से सिरका मेल. और धूल वगैरः नष्ट हो जाती है । जो शौकीन अधिक बाल रखते, हो' उन्हें तो कंघी अवश्य ही करनी चाहिये ।

दर्पनमें मुख देखना ।

आदर्शालोकनं प्रोक्तं मांगल्यं कान्तिकारकम् ।

पौष्टिकं बल्यमायुष्यं पापालक्ष्मीविनाशनम् ॥



करनेवाला है ।

सका यही मतलब है कि शीशमें मुख देखना मङ्गल रूप है ; कान्तिकारक, पुष्टिकरता, बल और आयु (उम्र) को बढ़ानेवाला तथा दरिद्र को नाश

कपड़े पहनना



मुझ को चाहिये कि अपनी भरसक मैले कपड़े कभी न पहिने। मैले कपड़े पहिनने से अनेक रोग होजाते हैं। मैले और गलीज़ कपड़े वाले को कोई पास नहीं बैठने देता। उसका सब जगह निरादर होता है। मैले वस्त्रोंमें जूँ पड़ जाती हैं। आदमी कुरूप मालुम होता है। मैला वस्त्र दरिद्रकी निशानी है। हम यह नहीं कहते कि आप खामा, मलमल, नैनसुख ही पहिने। आप चाहें देशी रेश्मी के ही कपड़े पहनिये : अगर उनको साफ़ अवश्य रखिये।

स्वच्छ निर्मल वस्त्र पहिनने से चित्त प्रसन्न रहता है, आरोग्यता बढ़ती है, जिल्दकी बीमारी नहीं होती। साफ़ कपड़े पहिनने वाले से कोई घृणा नहीं करता। सब कोई उसे आदर से बिना मद्बोच अपने पास बिठाते हैं। भावमित्र वैद्य लिखते हैं कि निर्मल और नवीन वस्त्र कीर्तिको देनेवाले हैं, स्त्री-इच्छा को प्रदीप्त करते हैं, उम्र को बढ़ाते हैं, आनन्द का उदय करते हैं, शोभा बढ़ाते हैं एवं शरीर के चमड़े को हितकारी, वशीकरण और रुचि उत्पन्न करनेवाले हैं।

भौसमके अनुसार कपड़े पहिनना ।

अब आगे हम यह लिखते हैं कि मनुष्य को किस ऋतुमें कौनसा या किस रङ्गका वस्त्र पहिनना हितकारी है। भावप्रकाश में लिखा है :—

कौशेयौर्णिकवस्त्रं च रक्तवस्त्रं तथैव च ।

वातश्लेष्महरं तत्तु शीतकाले विधारयेत् ।

मेध्यं सुशीतं पित्तघ्नं कषायं वस्त्रमुच्यते ।

तद्धारयेदुष्णकाले तत्रापि लघुशस्यते ॥

शुक्लं तु शुभदं वस्त्रं शीतातपनिवारणम् ।

नचोष्णं नचवा शीततत्तु वर्षाषुधारयेत् ॥

मनुष्यको चाहिये कि शीतकाल में, रेशमी, ऊनी और लाल-कपड़े पहिने ; क्योंकि ये बादी और कफ को हरनेवाले हैं । गरमी के मौसम में, जोगिया रङ्ग के कपड़े पहिने ; क्योंकि ये पवित्र, शीतल और पित्त नाशक हैं । वर्षा ऋतुमें, सफ़ेद कपड़े पहिने ; क्योंकि ये सर्दी और धूप दोनों का निवारण करते हैं और शुभफलदायक हैं । सफ़ेद वस्त्र न गर्म होते हैं न शीतल अर्थात् मातदिल होते हैं ।

वस्त्र, जहाँ तक बन पड़े, स्वदेशी ही पहिनने चाहियें । विदेशी वस्त्र जिन मसालों से तैयार होते हैं वह बहुत ही घृणा योग्य हैं । इसवास्ते विदेशी वस्त्रों से हमारी आरोग्यता—तन्दुरुस्ती—को भी नुकसान पहुँचता है । विदेशी वस्त्रों को पहिनकर हम देवी देवताओं की पूजा उपासना भी नहीं कर सकते । आजकल अधिकाँश लोग बिलकुल अन्धे हो गये हैं । जान बूझ कर भी वलायती घृणित वस्त्रों को पहिनते हैं । उन्हींको मन्दिरो में पहुँचाते हैं । उन्हींसे ठाकुरों की पोशाक आदि तैयार कराते हैं । वलायती चीनीका ही चर्णामृत आदि बनाते हैं । शायद इसी कारणसे हिन्दुओं के देवता नाराज़ हो गये हैं और वह प्राचीन समयके अनुसार कभी परचा नहीं देते । अब भी समय है कि हिन्दू अपनी भूल सुधारें ।

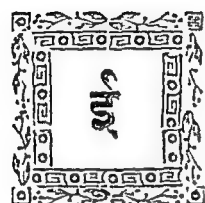
जितनी समझदार और अक्लमन्द कीमें इस पृथ्वीपर बसती हैं सभी अपने २ देश के बने हुए कपड़ों से अपनी लज्जा निवारण करती हैं । किन्तु यह हतभाग्य भारत ही ऐसा है जो अपनी लज्जा निवारणार्थ

भी पराये मुँहकी तरफ़ देखता है। आज यदि विदेशी लोग किसी भाँति नाराज़ हो जायँ तो भारत सन्तानों को शायद लज्जा निवारणार्थ पेड़ोंके पत्तों और छालोंसे ही फिर काम लेना पड़े। एशिया की प्रायः सभी कौमो'ने आँखें खोल रखी हैं। जापानने अपना नाम जगत्में जँचा कर ही लिया है। उसका माल आजकल दुनियाके हर बाज़ारमें बिकता दिखायी देता है। रूस भी अपने घरकी घर समझने लगा है। चीनका बाज़ चीनकी भी चीनकाउड़ गयी है। वह भी करवटे बढलने लगा है; किन्तु भारतवासी अभीतक गहर गभीर निद्रासे नहीं जागे हैं। भगवान जानें उनकी कुम्भकर्णीय निद्रा कब टूटेगी और कब वे अपने पैरों खड़ा होना सीखेंगे? कब वे अपने हाथोंका बनाया हुआ माल काममें लावेंगे और कब विदेशी बाजारोंमें अपने देशका माल भेजकर गयी हुई—रूठीहुई—लक्ष्मीको लौटानेका उद्योग करेंगे। अपने घरकी मोटी रेज़ी भी अच्छी होती है; किन्तु परायी अड़ीकी मलमल भी निकम्मी होती है।

भारतवासी भाइयों! जिस दिन आप अपने देश की चीज़ें व्यवहार करने लगोगे, जिस दिन आप अपने देशके जुलाहींका बुना हुआ या भारतवासियोंकी पूँजीसे सञ्चालित मिलोंका कपड़ा पहिनने लगोगे और बढ़िया बढ़िया कपड़ा आदि बनाकर विदेशी बाजारोंमें बेच सकोगे, उसी दिन भारतका और आपका सौभाग्य-सूर्य उदय होगा। जिस दिन आप मन्दिरोंमें देशी वस्त्र पहँचाने लगोगे और स्वयं देशी वस्त्र पहिनकर पूजा उपासना करने लगोगे, उस दिन से ही लक्ष्मीपति कृष्णकी आप पर शुभ दृष्टि पड़ने लगेगी। रूठी हुई लक्ष्मी माता आपको प्यारसे गोदमें लेगी। आपके दुःख क्लेश, रोग, शोक और दरिद्र हवा हो जायँगे। इस समय आपके सिरपर न्यायशीला समदर्शी ब्रिटिश गवर्नमेंटका हाथ है; यदि ऐसे सुख शान्तिके समय ही आप कुछ न सीखोगे, कुछ न करोगे तो

कब करोगे ? याद रक्खी गया हुआ समय फिर नहीं लौटता और समय निकल जाने पर पकृताने के सिवा कुछ हाथ नहीं आता ।

फूलधारण करना ।



श्वर ने अपनी अनुपम सृष्टिमें यों तो एक से एक अद्भुत पदार्थ रचे हैं परन्तु उन सबमें उसने फूल निहायत ही बढ़िया, मनोहर और चित्ताकर्षक पदार्थ बनाया है । फूलों की अपूर्व सुन्दरता, मनोहर सुगन्ध आदि पर किस का मन सुध नहीं होता ? फूल वह पदार्थ है जिसके दर्शन मात्र से देवता भी प्रसन्न होजाते हैं फिर भला मनुष्यों की कौन बात है । राजा महाराजा अमीर उमराव आदि फूलों की मालाएँ गुँथवा कर पहिनते हैं ; फूलों के गुलदस्तों बनवाकर हाथों में रखते हैं ; फूलों की शैय्या बनवाते हैं । रानी महारानी और घनिकों की स्त्रियाँ इनके गजरे हार आदि बनवाकर धारण करती हैं । फूलों की प्रशंसा में जगत् के सभी कवियोंने अपना थोड़ा बहुत असूय्य समय अवश्यही खर्च किया है । हिन्दू, अहिन्दू, जैन, बौद्ध, ईसाई, मुसलमान आदि समस्त पृथ्वीके नरनारी इनको पसन्द करते और चावसे काममें लाते हैं ।

सुन्दरता, मनोहरता और सुगन्ध के सिवा फूलों के सूँघने, पहिनने और खाने से अनेक प्रकारके रोग भी नष्ट होजाते हैं । भाव-मिश्र लिखते हैं :—

सुगन्धिपुष्पपत्राणां धारणं कान्तिकारकम् ।

पापरक्षोग्रहर्षं कामदं श्रीविवर्द्धनम् ॥

“सुगन्धि फूल पत्रों के पहिनने से कान्ति बढ़ती है ; पाप

(रोग) दूर होते हैं ; राक्षस और ग्रह आदि की घोर नाश होती है ; कामाग्नि तेज होती है और लक्ष्मी बढ़ती है ।” इसवास्ते हर मनुष्य को यथासमर्थ फूलों को व्यवहार में लाना उचित है । फूल बहुत प्रकार के होते हैं । नीचे हम कुछ उत्तमोत्तम फूलोंके गुण और उनकी प्रकृति वगैरः भी लिख देते हैं ; जिससे शैकीन, कामी और आरोग्यता चाहनेवाले उनको ऋतु अनुसार काम में लावे और लाभ उठावे :—

फूलोंके रूप और गुण ।

गुलाब ।

दो प्रकार का होता है । एक देशी दूसरा परदेशी । देशी गुलाब में महासुगन्ध होती है । इसके फूल गुलाबी होते हैं और चैत वैशाख में आते हैं । परदेशी गुलाब बारहों महीने होता है और इसके फूल लाल, गुलाबी, सफेद और पीले भाँति भाँति के होते हैं । गुलाब शीतल, हृदय को प्रिय, आही, वीर्य-वर्धक, जलका, वर्ण (रंग) को उत्तम करनेवाला, त्रिदोष और खून-विकार को नष्ट करता है ।

चमेली ।

इसके फूल बहुत छोटे २ और कोमल पंखुरियोंके होते हैं । फूलों का रङ्ग सफेद और पंखुरी के नीचे नोक पर कुछ कुछ लाली सी होती है । इसकी बन्ध कलियाँ जब खिलती हैं तब परमानन्द देनेवाली मन्द मन्द सुगन्ध आती है । यह प्रायः चैमासे में बहुत खिलती है । इसके फूलोंका तेल बहुत ही उत्तम होता है । चमेली तासीर में गर्म होती है । मस्तक-रोग, नेत्र-रोग, बादी, मुख-रोग और खून-विकारादि में इससे बहुत लाभ होता है ।

जुही ।

यह दो तरह की होती है । एक सफ़ेद फूलवाली और दूसरी पीले फूलवाली । इसके फूल चमेली से मिलते हुए किन्तु कुछ छोटे होते हैं । फूलकी पंखुरियाँ सफ़ेद और महा-सुगन्धियुक्त होती हैं । पीली जुही की सुगन्ध के आगे तो गन्धराज भी मलिन जान पड़ता है । जुही शीतल, कफ और वातकारक होती है ; किन्तु पित्त, घाव, खून-विकार, मुख-रोग, दन्त-रोग, नेत्र-रोग, मस्तक-रोग और विष नाशक है ।

चम्पा ।

इसके फूल पीले और मनोहर होते हैं । सुगन्ध अत्यन्त मन्दी होती है । चम्पा के वृक्ष मालवे में बहुत होते हैं । चम्पा मधुर, शीतल और विष, तथा कीड़े, मूत्रकृच्छ्र एवं खून-विकार आदि रोग नाशक है ।

मौलसरी ।

बंगला में इसे बकुल कहते हैं । इसके फूल सफ़ेद, सूक्ष्म और चक्राकार होते हैं । उनमें महासुगन्ध आती है । फूलों के सूखने पर भी सुगन्ध कम नहीं होती । इसकी तासीर गर्म नहीं है ।

मोतिया ।

इसे संस्कृत में मल्लिका कहते हैं । इसका फूल सफ़ेद होता है । इसमें छः पंखुरियाँ होती हैं । खिलने पर इससे महासुगन्ध फैलती है । मोतिया तासीर में गर्म होता है ; नेत्र-रोग, मुख-रोग और कोढ़ आदि कितने ही रोगों को नाश करता है ।

केवड़ा ।

संस्कृत में इसे केतकी कहते हैं । केवड़ा हलका, मधुर और कफ-नाशक है । पीला केवड़ा गर्म और आंखों को हितकारी है । घसों के बीच में मोटी बालसी निकलती है । उसकी सुगन्ध बहुत

ही मनोहर और तेज़ होती है। उसी को केवड़े का फूल कहते हैं। पीली केतकी के फूल महासुगन्धित होते हैं। खुशबू के लिये ये समस्त जगत् में प्रसिद्ध हैं।

माधवी ।

इसे वसन्तो भी कहते हैं। इसके फूल चमेली के समान होते हैं। सुगन्ध का तो कहनाही क्या है; जिस बागमें माधवी होती है वह बाग का बागही सुगन्ध का भाण्डार बन जाता है।

कमल ।

तीन प्रकार का होता है। लाल, नीला, और सफ़ेद। तासीर में शीतल; वर्ण को उत्तम करनेवाला, रुधिर-विकार, फोड़ा, विष आदि रोगों का नाशक है। कमल गहरे और निर्मल जलके तालाबों में पैदा होता है। पत्ते बड़े २ गोल और चिकने होते हैं जिन पर पानी की बूँद नहीं ठहरती।

गहने पहनना



गहने या ज़ेवर पहनने की चाल हिन्दुस्तानमें सब देशों से अधिक है। इसमें शक नहीं, कि गहने पहननेसे कुछ न कुछ सुन्दरता अवश्य बढ़ जाती है। अङ्गरेज भी कल्ले या सोनेको जड़ाऊ अंगूठियाँ तो अवश्य ही पहिने रहते हैं; किन्तु हमारे देशवासियोंके माफ़िक जञ्जीर, तोड़े और कण्ठी वर्गैर नहीं लटकाते। मेंमें सोनेकी चूड़ियाँ और मोतियों की मालाएँ पहिनती हैं। पारसिनें भी हल्की हल्की सी सोनेकी चूड़ियाँ पहिनती हैं। बङ्गालिन और गुजरातिनें भी थोड़ा २ सोफ़ियानी ज़ेवर पहिनती हैं। जङ्गलो कीमें चिरमिट्टी, पीतल और कौड़ियोंके

ही गहने पहिनती हैं। मतलब यह है, कि जहाँतक नज़र दौड़ाते हैं यही नज़र आता है कि समस्त पृथ्वी के निवासी थोड़े या बहुत गहने अवश्य ही पहिनते हैं; लेकिन हिन्दुस्तान का नस्वर सब से बड़ा हुआ है। जिसमें भी राजपूताना और युक्त प्रान्तका नस्वर सब से अव्वल है।

पुरुषों को स्त्रियों की साफ़िक गहने लादना अच्छा नहीं मालुम होता। बिना जड़ा या जड़ा हुआ सोनेका कल्ला अँगूठी पहिनना बुरा नहीं है। इससे कुसमयमें बड़ा काम निकलता है। बालकोंको, आज-कल, आभूषण पहिनाना और उनकी जानका दुश्मन होना एक बात है। ऐसा कौनसा हफ़्ता जाता है जिसमें गहनों के कारण बालकोंकी जान जाने की ख़बर किसी न किसी अख़बारमें न छपती हो। ख़ैर, इन भगड़ों को छोड़कर हम यही दिखलाते हैं कि कौन २ सी धातु या कौन २ से रत्न मनुष्यों को लाभदायक अर्थात् उनके स्वास्थ्यके लिये हितकारी हैं। भावप्रकाशमें लिखा है:—
“शरीर में दिल-पसन्द गहने पहिने। सोने के गहने पवित्र, सौभाग्य और सन्तोषदायक हैं। रत्न जटित यानी जवाहिरात से जड़े हुए गहने धारण करनेसे ग्रहों की पीड़ा, दुष्टों की नज़र और बुरे सुपनों का नाश होता है तथा पाप और दुर्भाग्यतासे शान्ति मिलती है।”

साणिक, मोती, मूँगा, पन्ना, पुख़राज, हीरा, नीलम, गोमेद, और लहसुनिया,—ये नव रत्न कहलाते हैं। इनको सुनहरी ज़ेवरों में जड़वाकर यथा-स्थान पहिननेसे नवग्रहों की पीड़ा शान्त होती है; अर्थात् जो मनुष्य इन रत्नों को बदन पर रखते हैं उन्हें ग्रह-पीड़ा नहीं होती। भावप्रकाश आदि प्रायः समस्त वैद्यक-ग्रन्थों और शुक्रनीति में यह विषय विस्तार पूर्वक लिखा है।

साणिक को हिन्दी में चुन्नी, मानिक और लाल कहते हैं। यह लाल रंगका होता है। इसको सुवर्ण में जड़वा कर धारण करने से “सूय” की पीड़ा शान्त होती है।

मोती को संस्कृत में मुक्ता कहते हैं। यह सीप, शङ्ख, हाथी, मूँगर, सर्प, मछली, मैडक और बाँस से पैदा होता है; परन्तु आजकल मोती प्रायः सीप से ही निकाला जाता है। जो मोती तारों के समान चमकदार, चिकना, मोटा, बिना छेदवाला, चन्द्रमा के समान सफेद, निर्मल और तालमें भारी हो वह मोती कीमती समझा जाता है। ऐसाही निर्दोष मोती खाने और पहिनने योग्य होता है। जो मोती रङ्ग में फीका, टेढ़ा मेढ़ा, चपटा, कुछ सुखी लिये हुए, मछलीकी आंखके समान, रूखा और जूँचा नीचा होता है वह अच्छा नहीं होता। शुक्र नीति में लिखा है कि सिंहलद्वीप के वासी कृत्रिम मोती भी बनाते हैं; इसवास्ते परीक्षा करके मोती खरीदना चाहिये। मोतीको गर्म नमक या तेल मिले हुए पानी में रातभर रहने दे। सवेरे धानकी भूसी में डाल कर मले। यदि मोती नकली होगा तो धान की भूसी में मलने से उसका रंग मैला हो जायगा और यदि असली होगा तो कदापि मैला न होगा। मोतियों की माला आदि बनवाकर पहिनने से “चन्द्रमा” की पीड़ा शान्त होती है। मोती की भस्म भी बनाई जाती है। मोती भस्म राज्यत्सा, उरःक्षत में तो रामबाण का काम करती ही है; किन्तु बल वीर्य बढ़ाने में भी काम उपकारी नहीं समझी जाती।

मूँगे को संस्कृत भाषा में प्रवाल और लता-मणि आदि कहते हैं। मूँगे के वृक्ष समुद्र में होते हैं। जो मूँगा कुँदरु के फलके समान लाल, गोल, चिकना, चमकदार और बिना छेदवाला होता है वही उत्तम होता है। जो मूँगा पीतल के समान, रंग में फीका, टेढ़ा मेढ़ा, बारीक छेदवाला, रूखा और कालासा होता है वह खराब होता है। ऐसा मूँगा खाने और पहिनने के योग्य नहीं होता। जो गुण ऊपर मोती-भस्म के लिख आये हैं वही गुण मूँगा-भस्म में भी होते हैं। मूँगा मङ्गल ग्रहकी प्रिय है; इसवास्ते मूँगा धारण करने से “मङ्गल” की पीड़ा नहीं होती।

पद्मा रंगमें हरा होता है। इसे संस्कृत में सरकतमणि, हरितमणि और बुध-रत्न कहते हैं। मोर की पंखों के रंगवाला पद्मा 'बुध' की पीड़ा शान्त करने में हितकारी होता है। सेठ साहू-कार और राजे महाराजे पद्मे के कण्ठे बनवाकर गलेमें पहिनते हैं।

पुखराज रंगमें पीला होता है। इसे संस्कृत में पुष्पराग, गुरु-रत्न और पीतमणि कहते हैं। सुवर्णकी सी भलकवाला, पीला पुखराज बृहस्पतिकी प्यारा होता है। इसके पहिनने से गुरु अर्थात् "बृहस्पति" की पीड़ा शान्त होती है।

नीलम रंगमें नीला होता है। इसके पहिननेसे "शनि" की पीड़ा शान्त होती है।

हीरा चार भाँति का होता है :—सफ़ेद, लाल, पीला और काला। सफ़ेद हीरा सर्व सिद्धियों का दाता समझा जाता है और रसायन के काममें भी वही आता है। बहुत बड़ा, गोल, कान्तियुक्त, जिसमें रेखा या बिन्दु न हों ऐसा हीरा उत्तम होता है। हीरेको "वज्र" भी कहते हैं। तारों की सी कान्तिवाला हीरा 'शुक्र' की प्रिय होता है। हीरा पहिननेसे शुक्र-पीड़ा शान्त होती है। धनी लोग हीरे की अँगूठियाँ बनवाकर पहिनते हैं। यह और भी कितने ही प्रकार के ज़ेवरों में जड़ा जाता है। हीरे की अँगूठियाँ दश दश हजार से भी अधिक मोल की देखी गयी हैं। हीरे को शोध और मार कर वैद्य लोग बड़े बड़े आदमियों को खिलाते हैं। शुक्राचार्यने कहा है कि जिस स्त्रीको पुत्रकी कामना हो वह "हीरा" न पहिने।

गोमेद के धारण करनेसे "राहुकी" पीड़ा शान्त होती है। किसी कदर पीलाई और ललाई लिये हुए गोमेद राहुका प्यारा होता है।

लहसुनिये को वैदूर्यमणि भी कहते हैं। लहसुनियेमें बिल्ली की सी आंखोंकी सी कान्ति होती है और कुछ लकीरें भी रहती हैं। इसके धारण करनेसे “केतुकी” पीड़ा शान्ति होती है।

रत्नोंमें “हीरा” सबसे श्रेष्ठ रत्न समझा जाता है। मूँगा और गोमेद नीच समझे जाते हैं। मोती और मूँगा लगातार बहुत दिन पहिने रहनेसे हीन हो जाते हैं। मोती और मूँगेके सिवा किसी रत्नको बुढ़ापा नहीं आता। रत्न-पारखी कहते हैं कि मोती और मूँगेके सिवा किसी रत्नपर खींचनेसे लोहे और पत्थरकी लकीर नहीं होती।

हमारे पश्चिमीय शिक्षा प्राप्त, नयी रोशनीके बावू अवश्यही कहेंगे कि यह सब पोप-लीला है। पत्थर पहिनेसे भी कहीं पीड़ा शान्त हो सकती है और नवग्रहोंकी पीड़ा होती ही क्या चीज़ है। परन्तु उनको समझना चाहिये कि आजकलकी विद्या अधूरी है। बड़े २ खोजी और साइन्सवेत्ताओंको हमारे पूर्वजोंकी अनेक बातोंका पता अभी तक नहीं लगा है। थोड़े दिन पहिले, वे लोग हमारी जिन बातोंको व्यर्थ समझते थे अब वेही, धीरे धीरे, उनको मस्तक नवा कर किसी न किसी रूपमें मानते चले जाते हैं। हमने इन रत्नों की परीक्षा स्वयं पहिन कर बेशक नहीं की है; मगर जयपुरमें, जहाँ जौहरी अधिकाता से रहते हैं, इस विषयकी खूब पूछ ताछ की थी। उन लोगोंका कहना है कि शास्त्रोंमें जो रत्नोंके धारण करनेके गुण लिखे हैं वे सच रत्नी सच हैं। हम लोग समय समय पर पीड़ा शान्त्यर्थ इनको पहिनते हैं और तत्काल ही फल पाते हैं।

खैर, कुछ भी हो जिनको ईश्वरने इन रत्नोंके धारण करने योग्य बनाया हो, वह इन्हें अवश्य पहिने और परीक्षा करें। यदि कुछ भी न होगा तो सुन्दरता बढ़नेमें तो कोई संशय ही न

रहेगा। जिन अँगरेजोंकी नक़ल हमारे बाबू लोग करते हैं वे स्वयं इन सब रत्नोंको खूब ही खरीदते और पहिनते हैं।

खड़ाऊं पहिनना ।



जनके पहिले या पीछे खड़ाऊँ अवश्यही पहिननी चाहियें; क्योंकि इनसे पाँवोंके रोग दूर होते हैं और शक्ति बढ़ती है। इनका पहिनना नेत्रोंको-हितकारी और उम्रका बढ़ानेवाला है।

पाँवधोना ।



न्दुस्तानमें भोजनके पहिले और भोजनके बाद पाँव धोनेकी चाल है। बहुत लोग सोनेसे पहले भी पैर धो लेते हैं। यह चाल बहुत अच्छी और आरोग्यता बढ़ानेवाली है। इसमें शक नहीं, कि दिनमें दो चार बार शीतल जलसे नेत्र, मुख और पैर धोनेवालेको नेत्र रोग कम होते हैं। हम गर्म देशके रहनेवालोंको हमारे ऋषि मुनियोंके बनाये हुए नियम सर्वदा हितकारी हैं। अङ्गरेजोंकी नक़ल करना यानी उनकी तरह कोट पतलून और बूट धारण किये हुए ही भोजन करना हमलोगोंको सर्वदा अहितकारी है। देखिये महर्षि सुश्रुत क्या लिखते हैं :—

पाद प्रक्षालनं पादमलरोगश्रमापहम्,

चक्षुःप्रसादनं वृष्यं रक्षोघ्नं प्रीतिवर्द्धनम्

“पैर धोनेसे पैरोंका मैल, पैरोंके रोग, और थकान दूर होती

है : आंखों'को सुख होता है ; बल बढ़ता है ; राक्षसों' का नाश होता है और प्रीति होती है ।” इसवास्ते सुख और आरोग्यता चाहनेवाले भोजनके आगे पीछेके सिवाय एक दो बार और भी शीतल जलसे पैर धोलिया करें । परीक्षा करके देखा है, कि सोते समय पैर धोलनेसे सुख पूर्वक निद्रा आती है और दुःस्वपन नहीं आते ।

भोजन-विचार ।

आहारही हमारा प्राण-रक्षक है ।



म जो कुछ आहार करते हैं, उसे प्राणवायु लेजाकर आमाशय में पहुँचाती है । मीठे, खट्टे, खारी, कड़वे, चरपरे और कसैले छः रस होते हैं ।

इन रसोंमेंसे किसी प्रकारका रस हम क्यों न खावे, आमाशयमें जाकर वह मीठा और भागदार हो जाता है । फिर वही आहार, कुछ नीचे गिरकर, पाचकपित्त की गर्मीसे पककर खड़ा हो जाता है । पीछे, इस खट्टे आहारको नाभिमें रहनेवाली समानवायु ग्रहणीमें पहुँचा देती है । ग्रहणीमें कोठेकी अग्नि अर्थात् पाचक पित्त रूप अग्निसे आहार पचता है । पचते समय आहार—खाया हुआ पदार्थ—कटु होजाता है ; किन्तु पीछे अग्नि दल से भली भाँति पचने पर मीठा और चिकना हो जाता है । इस

प्रकार पचे हुए आहारके सारको 'रस' कहते हैं। यह रसही भोजन का सूक्ष्म सार है। यह रस ही तेज स्वरूप है। सारहीन भाग मलद्रव कहलाता है। इसका जलीय भाग वस्ति—पेड़ू—में जाता है। इसेही मूत्र कहते हैं। जो शेष मल रहा उसको विष्टा या पाखाना कहते हैं। इसका खुलासा मतलब यह है, कि जो कुछ हम खाते और पीते हैं उसके सार को "रस" कहते हैं। रस खिंच जाने के पीछे जो पदार्थ बच रहता है वह निकम्मा और सारहीन होता है। यह शेष वचा हुआ सारहीन पदार्थ कुछ पतला और कुछ गाढ़ा होता है। पतले पदार्थ को मूत्र-वाहिनी—पेशाब के बहानेवाली—नस पेड़ू में ले जाकर, पेशाब की थैली में जमा कर देती है। अब जो गाढ़ा गाढ़ा सारहीन पदार्थ रह गया, वह मला-शय—पाखाने की थैली—में जाकर पाखाना होजाता है। अपान-वायु जो एक प्रकार की वायु होती है पेशाब और पाखाने को मूत्रेन्द्रिय और गुदा द्वारा बाहर निकाल कर फेंक देती है।

रसको समान-वायु लेजाकर हृदयमें स्थापन करती है; क्योंकि रसका स्थान हृदय है। हृदयसे दश नाड़ियाँ नीचे, दश ऊपर और चार तिरछी गई हैं। आहारका सार "रस" इन्हीं नाड़ियोंमें होता हुआ सम्पूर्ण धातुओंको पुष्ट करता, शरीरको बढ़ाता, धारण करता और जीवित रखता है। अगर यही रस मन्दाग्निसे अध-कच्चा रहजाता है तो खट्टा या चरपरा हो जाता है। तब अनेक रोगों को पैदा करता है और विषके समान मनुष्यको मार भी डालता है।

यही जलरूप रस जब कलेजी और तिल्लीमें पहुँचता है तब रंजक-पित्तकी गर्मीसे खून हो जाता है। खून सम्पूर्ण शरीरमें रहता है। खून ही जीवका सर्वोत्तम आधार है। जिस तरह "रस" रुधिरके स्थानमें पहुँच कर रुधिर होजाता है; उसी तरह माँस-स्थानमें गया हुआ "रुधिर" माँस होजाता है। खून अपनी अग्निसे पककर और वायुसे गाढ़ा होकर माँस बन जाता है। इसी तरह

माँससे मेद—चरबी—बनजाती है ; मेदसे हड्डी बनजाती है ; हड्डी से मज्जा बन जाती है ; अन्तमें मज्जासे वीर्य बन जाता है । इसी क्रमसे स्त्रियोंका आर्तव—मासिक रुधिर—बन जाता है । सुश्रुतजी कहते हैं :—

तत्रैषां धातुनामन्नपानरसः प्रीणयिता ।

रसजं पुरुषं विद्याद्रसरक्षेत्रप्रयत्नतः ॥

अन्नात्पानाच्च सतिमानाऽऽचाराञ्चाऽप्यऽतंद्रितः ॥

“अन्नपानसे पेदा हुआ रस ही इन सब धातुओंकी पोषण करने-वाला है । मनुष्य शरीरको रसहीं से पैदा हुआ समझो । इसवास्ते यत्न करके खाने पीने और आचार व्यवहारसे सावधान होकर बुद्धिमानको रसकी खूब रक्षा करनी चाहिये ।”

आहारके अच्छी भाँति पचनेसे रस बनता है । रससे रक्त यानी खून बनता है ; रक्तसे माँस बनता है ; माँससे मेद—चरबी—बनती है ; मेदसे अस्थि—हड्डी—बनती है ; हड्डीसे मज्जा बनती है और मज्जासे शुक्र—वीर्य—बनता है । रस, रक्त, माँस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र ये गिन्तीमें सात हैं । इन सातों को धातु कहते हैं ; क्योंकि यह स्वयं मनुष्यमें स्थित रहकर देहको धारण करते हैं । इनमें से किसी एकके बिना भी हमारी ज़िन्दगी कायम नहीं रह सकती । इनके चय हीनेसे जीवका चय होता है । सुश्रुतने इन सातोंमें रुधिर—खून—को प्रधान माना है और इनकी बढ़ती घटती भी रुधिरके ही आधीन मानी है । अंग्रेजी में भी कहते हैं कि “Blood is the life.” यानी खूनही ज़िन्दगी है । भावप्रकाश में लिखा है :—

जीवो वसति सर्वस्मिन् देहे तत्र विशेषतः ।

वीर्यरक्ते मलेयस्मिन् क्षीणयाति क्षयक्षणात् ॥

“जीव सारे शरीरमें रहता है, विशेषकरके वीर्य, खून और मल में रहता है। जिस समय इनका नाश होता है उसी समय जीवका भी नाश होता है।” संक्षेप में, तात्पर्य यह है कि इन सातों धातुओंसे ही हमारी देह ठहरी हुई है और इनमें ही जीवका वास है। इनके बिना काया नहीं है और काया बिना जीव नहीं है। लेकिन खून, साँस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र इन छः धातुओंकी पुष्टि ‘रस’ (भोजनका सार) से होती है। रस आहार से बनता है; अतः यह बात भलीभाँति सिद्ध होगयी कि “आहार” ही हमारा प्राण-रक्षक है।

भोजन में सावधानी की जरूरत ।

भोजन या आहार ही हमारा प्राण-रक्षक है। भोजनसे ही हमारी ज़िन्दगी है। भोजनसे ही देहकी पुष्टि होती है। भोजन ही शरीरको धारण करता है इसमें सन्देह करने की कोई बात नहीं है। सुश्रुत लिखते हैं :—

आहारः प्रीणनः सद्यो बलकृद्देहधारकः ।

आयुस्तेजः ससुत्साहस्मृत्योजोऽग्नि विवर्द्धनः ॥

“भोजन तृप्ति करनेवाला, तत्काल ताकत लानेवाला, देहको धारण करनेवाला, आयु, तेज, उत्साह, स्मरण-शक्ति और जठराग्नि को बढ़ानेवाला है।” भावमिश्र भी लिखते हैं ;—“आहार से ही देहका पोषण होता है। इससे ही स्मृति, आयु, शक्ति, शरीरका वर्ण, उत्साह, धीरज और शोभा इनकी वृद्धि होती है।”

भोजन की इच्छा रोकने से शरीर टूटने लगता है ; अरुचि उत्पन्न होती है ; थकाईसी मालुम होती है ; ऊँघ आती है ; आँखें कमजोर होजाती हैं ; धातुओंकी जीर्णता और बलका क्षय होता

है। माक़ मालुम होता है कि खाने पीने बिना हम ज़िन्दा नहीं रह सकते। इसलिये भोजनके मामले में हमको बड़ी होशियारी से चलना चाहिये। भोजन सम्बन्धी हर एक नियम को दिलमें ऊसा लेना चाहिये।

(१) कुछ चीज़ें स्वभाव से ही हितकारी होती हैं उनके सेवन से हम को यथेष्ट लाभ होता है।

(२) कुछ चीज़ें स्वभाव से ही अहितकारी यानी नुक़सान भन्द होती हैं उनके सेवन या अधिक सेवन करने से अनेक प्रकार के रोग होने का भय रहता है। उनको या तो कम सेवन करना चाहिये या बिल्कुल ही काम में न लाना चाहिये।

(३) कुछ चीज़ें ऐसी होती हैं जो अकेली तो अमृतके समान गुणकारी होती है; किन्तु किसी दूसरी चीज़ के साथ मिलजानसे ज़हर का काम करती हैं। उनको “संयोग विरुद्ध” कहते हैं। संयोग-विरुद्ध चीज़ों को कदापि एक साथ न खाना चाहिये; जैसे दूध मूली इत्यादि।

(४) कुछ चीज़ें ऐसी होती हैं जो अकेली तो लाभदायक होती हैं; किन्तु दूसरी के साथ बराबर भाग में मिलजानसे विषके समान होजाती है; जैसे शहद और घी। इनको जब मिलाकर खाना हो, तो बराबर न लेना चाहिये। एकको कम और दूसरी को अधिक लेना चाहिये।

(५) कुछ काम विरुद्ध चीज़ें अहितकारी होती हैं; जैसे काँसीके बरतनमें दस दिनतक रक्खा हुआ “घी” ख़राब होता है।

(६) अन्न फल आदि भी जो भारी और नुक़साममन्द हों न खाने चाहिये; क्योंकि जो चीज़ न पचेगी या अध-कच्ची रह जायगी उससे अजीर्ण, हैज़ा आदि भयङ्कर रोग होजायँगे और अन्तमें मृत्यु होना भी सम्भव है।

(७) भोजन बिना हम कुछ दिन जी भी सकते हैं; लेकिन जल

बिन कुछ दिन भी नहीं जी सकते । मैला जल पीनेसे हैजा आदि रोग होकर हमारा शरीर नाश हो सकता है । इसवास्ते पानी हलका, शीघ्र पचनेवाला और साफ़ पीना चाहिये ।

(८) रसोइया, घरके दूसरे आदमी, घरकी बदचलन औरत या शत्रु लोग अक्सर भोजनमें विष खिला दिया करते हैं । इसवास्ते भोजनकी परीक्षा करके भोजन करना चाहिये ।

(९) जिस धातुके बरतनमें जो पदार्थ खाना चाहिये उसके विरुद्ध दूसरे बरतनमें खानेसे भी वह बिगड़ जाता है और लाभके बदले हानि करता है । जैसे पीतलके बरतनमें खटारूके पदार्थ बिगड़ जाते हैं । बिगड़े हुए पदार्थोंके खानेसे वमन वगैरह रोग होने लगते हैं ।

(१०) भोजन सम्बन्धी शास्त्रोक्त नियमोंपर भी ध्यान न रखनेसे अनेक रोग हो जाते हैं ; जैसे, भूख लगनेपर भोजन न करनेसे जठराग्नि मन्द हो जाती है । भोजन करके तत्काल ही स्त्रीप्रसङ्ग करनेसे पेटमें ददं होने लगता है या फोते बड़ जाते हैं । भूखमें भोजन न करके केवल जल द्वाराही पेट भर लेनेसे “जलोदर” रोग हो जाता है ।

इस तरहकी और भी अनेक बातें हैं जिनमें ज़रा भी उलट फेर या भूल हो जानेसे मनुष्य बीमार ही नहीं हो जाता ; वरन् इस दुर्लभ मनुष्य देहसे सदाके लिये छुटकारा ही पाजाता है । तब कौन ऐसा भूख होगा जो जान बूझकर शरीर-रक्षाके मूल आधार “भोजन”के मामलेमें भूल या असावधानी करेगा ? जिन बातोंकी हमने यहाँ सँक्षेपसे लिखा है उन्हें आगे हम विस्तारसे लिखना बहुत ही ज़रूरी समझते हैं ; क्योंकि ऊपर यह बात साफ़ तौरसे समझा दी गयी है कि “भोजन”में सावधानीकी विशेष आवश्यकता है ।

स्वभावसे हितकारी पदार्थ ।

(फायदेमन्द चीजें ।)

लाल चाँवल,	सैंधा नमक	बथुआ	तीतर
साँठो चाँवल	अनार	जीवन्ती	लवा
जौ	आमला	पोई	रोह मकली
गेहूँ	दाख या अंगूर	परबल	निर्मल जल
मूँग	खजूर या कुहारा	जिमीकन्द	गायका दूध
मसूर	फालसे	कालाहिरन	गायका घी
अरहर	खिन्नी	लालहिरन	तिलका तेल
मीठा रस	विजौरा नीबू	चित्रित हिरन	मिथ्थी

हितकारीसे मतलब आरोग्य-जनकसे है । जिन चीजोंके नाम इम नक़्शेमें दिये हैं वे सबके लिये फायदेमन्द हैं । इनके सेवनसे लाभके सिवाय हानिका खटका नहीं है । किन्तु यह नियम तन्दुरुस्तोंके लिये है बीमारोंको नहीं । तन्दुरुस्त आदमीको जो पदार्थ हितकारी है, बीमारको वही नुक़सानमन्द हो सक्ता है । यद्यपि भात और दूध अच्छे पदार्थ हैं ; किन्तु कितनेही रोगोंमें यही दूध और भात नुक़सानमन्द हैं । बादीके रोगोंमें भात और कफ़के रोगोंमें दूध अपथ्य है ।

ऊपरके नक़्शेमें हम मीठे रसको हितकारी लिख आये हैं ; अतएव उसको कुछ तारीफ़ लिख देना भी जरूरी समझते हैं । मीठा, खंष्टा, खारी, कड़वा, तरपरा और कसैला ये छः रस पदार्थोंमें रहते हैं । इनमेंसे पहिला पहिला रस पीछे पीछेके रससे अधिक बल देनेवाला है । सब रसोंमें मीठा रस उत्तम है । मीठा रस—शीतल, धातु पैदा करनेवाला, चूचियोंमें दूध पैदा करनेवाला, बल देनेवाला, आंखोंको हितकारी, वात पित्तको नष्ट करनेवाला, पुष्टि करनेवाला कण्ठको शुद्ध करनेवाला और उम्र के लिये

हितकारी है ; लेकिन ज़ियादा मोठा रस खानेसे ज्वर, श्वास, गल-
गण्ड, मोटापन, कीड़े, प्रमेह, मेद, अग्निमन्दता और कफके रोग
होते हैं ।

स्वभावसे अहितकारी पदार्थ ।

(नुकसानमन्द चीजें)

फलीवाले अनाजोंमें उडद, ऋतुओंमें गर्मीकी ऋतु, नमकोंमें
खारीनमक, फलोंमें बड़हल, सागोंमें सरसोंका साग, दूधोंमें भेड़का
दूध, तेलोंमें कुसूमका तेल और मिठाइयोंमें राव, ये सब चीजें मनु-
ष्योंको स्वभावसे ही नुकसानमन्द होती हैं ।

संयोग विरुद्ध पदार्थ ।

(मिलनेसे नुकसानमन्द)

दूध और बेलफल	दूध और मूली	शहद और बड़हल
दूध और तोरई	दूध और मछली	शहद और मूली
दूध और टैंटी	दूध और बड़हल	शराब और खीर
दूध और नीबू	दूध और केला	खिचड़ी और खीर
दूध और नमक	दूध और सत्तू	मछली और गुड़
दूध और कुलथी	दही और केला	काक और केला
दूध और तिलकुट	दही और बड़हल	बड़हल और केला
दूध और दही	दही और गर्मपदार्थ	उड़दकीदाल और
दूध और तेल	शहद और गर्मजल	बड़हल
दूध और पिष्टी	शहद और मछली	घी और बड़हल
दूध और सूखेसाग	शहद और गर्मपदार्थ	दूध और सूअरका
दूध और जामुन	शहद और वर्षाकाजल	मांस इत्यादि

ऊपर जो नक़शा दिया है उसमें संयोग-विरुद्ध पदार्थोंके जोड़े
दिये हैं । ये पदार्थ एक दूसरेसे मिलकर विषके समान हो जाते

हैं। दूधके साथ नमक विरुद्ध हो जाता है; दूधके साथ मछलो विरुद्ध हो जाती है; शहद और गर्मजल मिलनेसे विरुद्ध हो जाते हैं। इसवास्ते चतुर मनुष्य इन चीज़ोंको मिलाकर या एक ही समय न खावे।

कर्मविरुद्ध पदार्थ।

सरसोंके तेल या किसी तरहके तेलमें भूनकर कबूतरका माँस न खाना चाहिये। कौंसीके बरतनमें दश दिनतक रक्खा हुआ “घी” न खाना चाहिये। “शहद” गर्म करके या गर्म पदार्थोंके साथ अथवा गर्मीके मौसममें न खाना चाहिये। गर्मागर्म भोजन यदि शीतल हो जाय तो उसे फिर गर्म करके न खाना चाहिये।

मानविरुद्ध पदार्थ ॥

चतुर मनुष्यको चाहिये कि शहद और जल तथा शहद और घी, बराबर २ तोलमें मिलाकर न खाय; घी और चरबी, तेल और चरबी तथा और किसी तरहकी दो चिकनाइयोंकी भी बराबर २ मिलाकर न खाय। शहद और कोई चिकनी चीज़ घी तेल इत्यादि, जल और कोई चिकनी चीज़ इन्हें भी बराबर बराबर मिलाकर न खाय। विशेष करके घी तेल वगैरह चिकनी चीज़ों और शहदके साथ वर्षाका जल न पीवे।

अनाजोंका वर्णन ॥

चावल।

चावल बहुत प्रकारके होते हैं। उन सबका वर्णन करनेसे अन्य बढ़जानेका भय है; इसवास्ते हम यहाँ सिर्फ दो प्रकारके

चाँवलोंका वर्णन करते हैं। एक शाली चाँवल दूसरे साँठी चाँवल।

शाली चाँवल।

शाली चाँवल हेमन्त ऋतुमें पैदा होते हैं। इनपर भूसी नहीं होती और यह सफ़ेद होते हैं। ये मीठे, चिकने, बलदायक, रुके हुए मलको निकालनेवाले, कसैले, रुचि करनेवाले, स्वरको उत्तम करनेवाले, वीर्यको बढ़ानेवाले, शरीरको पुष्ट करनेवाले, कुछ कुछ बाढ़ी और कफ करनेवाले, शीतल, पित्तकारक और पेशाब बढ़ानेवाले होते हैं।

साँठी चाँवल।

जो चाँवल बालमें ही पक जाते हैं उनको साँठी चाँवल कहते हैं। ये चाँवल शीतल, हलके, मलको बाँधनेवाले, बाढ़ी और पित्तको शान्त करनेवाले और शाली चाँवलोंके समान गुणदायक होते हैं। सब चाँवलों में साँठी चाँवल उत्तम, हलके, चिकने, त्रिदोष नाशक, मीठे, कोमल, ग्राही, बलदायक और ज्वरको नष्ट करनेवाले हैं।

जौ।

कसैले, मधुर, शीतल, लेखन, कोमल, रुखे, बुद्धि और अग्निको बढ़ानेवाले, अभिष्यन्दी, स्वरको उत्तम करनेवाले, बलकारक, भारी, वात और मलको बहुत करनेवाले; चमड़े के रोग, कफ, पित्त, मेद पीनस, दमा, खाँसी, उरुस्तम्भ, खून-विकार और प्यासको नाश करनेवाले हैं।

गेहूँ।

मीठे, शीतल, वात तथा पित्त नाशक, वीर्य बढ़ानेवाले, बलदायक, चिकने, दस्तावर, जीवनरूप, पुष्टिकारक और रुचिकारक

होते हैं। नये गेहूँ कफकारक होते हैं ; परन्तु पुराने गेहूँ कफकारक नहीं होते। मथुरा आगरे दिल्ली आदिमें जो गेहूँ होते हैं वे मधूली गेहूँ कहलाते हैं। मधूली गेहूँ शीतल, चिकने, पित्तनाशक, मीठे, हलके, वीर्य बढ़ानेवाले, पुष्टिदायक और पथ्य होते हैं।

सूँग।

रूखे, ग्राही, कफ तथा पित्तनाशक, शीतल, स्वादु, थोड़ी बादी करनेवाले, आँखोंके लिये हितकारी और बुढ़ारको नाश करते हैं। सुशुत और चरक हरे सूँगमें अधिक गुण लिखते हैं।

उड़द।

हिन्दीमें इसे उड़द और उर्द कहते हैं। संस्कृतमें माष और बङ्गलामें माष-कलाय कहते हैं। उड़द—भारी, पाकमें मधुर, चिकना, रुचि करनेवाला, वातनाशक, तृप्तिकारक, बलदायक, वीर्य बढ़ानेवाला, अत्यन्त पुष्टि कारक, दूध बढ़ानेवाला, भेदकारक कफकारक और पित्तकारक है। उड़द, दही, मछली और बैंगन, ये चारों कफ और पित्तको बढ़ानेवाले हैं।

मोठ।

बङ्गला भाषामें इसे बन-सूँग कहते हैं। यह वातकारक, ग्राही, कफ तथा पित्त नाशक, हलकी, अग्निको जीतनेवाली, कीड़े पैदाकरनेवाली और बुढ़ारको नाश करनेवाली है।

ससूर।

पाकमें मधुर, ग्राही, शीतल, हलकी, रूखी, बादी करनेवाली है, किन्तु कफ, पित्त, खून-विकार और बुढ़ारको नाश करनेवाली है।

अरहर ।

कसैली, रूखी, मधुर, शीतल, हलकी, ग्राही, बादी करनेवाली, रङ्गको उत्तम करनेवाली, पित्त और खून-विकारको नाश करनेवाली है ।

चना ।

शीतल, रूखा, हलका, कसैला, विष्ठभी, बादी करनेवाला, पित्त खून, कफ और बुखारको नाश करनेवाला है । तेलमें आगपर भुने हुए चनोंमें भी यही गुण हैं । गीले भुने हुए चने बलदायक और रुचिकारक होते हैं । सूखे भुने हुए चने—अत्यन्त रूखे, वात और कोढ़को कुपित करनेवाले होते हैं ।

मटर ।

मधुर, पाकमें भी मधुर और शीतल होते हैं ।

तिल ।

खादिष्ठ, चिकनी, कफ और पित्तको नष्ट करनेवाले, बलदायक, वालोंको उत्तम करनेवाले, छूनेमें शीतल, चमड़े को हितकारी, दूध बढ़ानेवाले, घाव में हित करनेवाले, पेशाब को थोड़ा करनेवाले, ग्राही, बादी करनेवाले, अग्निदीपन करनेवाले और बुद्धि बढ़ानेवाले हैं । सफ़ेद तिल मध्यम हैं ।

सरसों ।

चिकनी, कड़वी, तीक्ष्ण, गर्म, कफ और बादी नाश करनेवाली, खून, पित्त और अग्निको बढ़ानेवाली ; खुजली, कोढ़ और कौड़ोंको नाश करनेवाली है । जो गुण लाल सरसों में हैं वही सफ़ेद सरसों में हैं ; परन्तु सफ़ेद सरसों उत्तम होती है ।

राई ।

कफ तथा पित्तनाशक, तीक्ष्ण, गरम, रक्तपित्त करने वाली ; कुछ

रूखी, अग्निको दीपन करनेवाली, खुजली, कोढ़ और कोठे के कीड़ों को नाश करनेवाली है ।

अनाज सम्बन्धी नियम ।

सभी नये अनाज मीठे, भारी और कफकारक होते हैं । एक वर्ष के पुराने हों तो अत्यन्त हलके, पथ्य और हितकारी होते हैं । जौ, गेहूँ, तिल और उड़द ये नये उत्तम और लाभदायक होते हैं; लेकिन दो वर्ष से ऊपरके पुराने, रमहीन, रूखे और गुणकारक नहीं होते । नवीन जौ, गेहूँ, उड़द आदि तन्दुरुस्त लोगोंके लिये अच्छे होते हैं; लेकिन पथ्य भोजन करनेवालों को पुराने ही अच्छे होते हैं ।

शाक वर्णन

पत्तोंके साग ।

वयुआ ।

अग्निदीपक, पाचक, रुचिकारक, हल्का और दस्तावर है । तिक्तौ, रक्तपित्त, बवासीर, कीड़े और त्रिदोष को नाश करनेवाला है ।

चौलाई ।

हलकी, शीतल, रूखी, मलमूत्र निकालनेवाली, रुचिकारक, अग्निदीपक, विषनाशक और पित्त, कफ, तथा खून-विकार नाशक है । जल-चौलाई कड़वी और हलकी होती है । यह खून विकार, पित्त और वातनाशक है ।

पालक ।

पालकका साग—शीतल, कफकारक, दस्तावर, भारी, मद, श्वास, पित्त और खून-विकार आदि नाशक है ।

कुल्फा ।

हिन्दीमें इसे नोनिया भी कहते हैं । यह रूखा, भारी, बादी, कफनाशक, अग्निदीपक, स्वादमें खारा और खट्टा, बवासीर, मन्दाग्नि और विषनाशक है ।

चूका ।

बहुत खट्टा, स्वाद, वातनाशक, कफ और पित्त करनेवाला, रुचिकारी, पचनेमें अत्यन्त हलका होता है । बैंगन के साथ खानेसे अत्यन्त रुचिकारी है ।

मूली ।

मूलीके ताज़ा पत्तोंका साग—पाचक, हलका, रुचिकारक और गर्म है । तेलमें भुना हुआ शाक—त्रिदोषनाशक है । बिना भुना हुआ साग—कफ और पित्त करनेवाला है ।

थूहर ।

थूहरके पत्तोंका साग—चरपरा, अग्निदीपक, रोचक, अपारा, वायुगोला, सूजन, अष्टीलिका और पेटके दूसरे रोग नाश करनेवाला है ।

गोभी ।

गोभीके पत्तोंका साग—कोढ़, प्रमेह, खून-विकार, मूलकृच्छ्र, और ज्वरनाशक तथा हलका है ।

चना ।

चनेका साग—रुचिकारक, दुर्जर, कफ और बादी करनेवाला, खट्टा, विष्ठम्भकारक, पित्त नाश करनेवाला और दाँतोंकी सूजन दूर करनेवाला है ।

सरसों ।

सरसोंके पत्तोंका साग —चरपरा, पिशाच और पाखानेको बहुत करनेवाला, भारी, पाकमें खट्टा, विटाही. गरम. रूखा, त्रिदोष नाशक, खारी, नमकीन, खाट और सब सागोंमें निन्दित ग्रानौ बुरा है ।

फूलोंके साग ।

केलेका फूल ।

चिकना, मीठा, भारी, शीतल और कसैला है । बाढी. पित्त, रक्त, पित्त और ज्वर रोगको नाश करता है ।

सहजनेका फूल ।

इसका साग चरपरा, तीक्ष्ण, गरम. नमोंमें सूजन करनेवाला, कीड़े, वार्दी. नासूर, तिल्ली और गोलिको नाश करनेवाला है ।

सेसरका फूल ।

इसका साग यदि घी और सैधानोन डालकर पकाया जाय तो दुःसाध्य प्रदरको भी नाश करता है । यह रस और पाकमें मीठा, कसैला, शीतल. भारी, आहो, बाढी करनेवाला, कफ और पित्तको नाशकरनेवाला है ।

फलोंके साग ।

पेठा ।

इसे संस्कृतमें कुष्माण्ड कहते हैं । यह पुष्टिकारक, वीर्यवर्द्धक और भारी है तथा पित्त, खूनविकार और वातनाशक है । कच्चा पेठा अत्यन्त शीतल नहीं है ; किन्तु खादु, खारी, अग्निदीपक, हलका,

वस्ति (मूत्राशय) को शोधनेवाला, मृगी और पागलपन आदि मानसिक रोगों तथा सब दोषों को जीतनेवाला है ।

ककड़ी ।

कच्ची ककड़ी—शीतल, रूखी, ग्राही, मधुर, भारी, रुचिकारी और पित्तनाशक है । पकीककड़ी—प्यास और अग्नि बढ़ानेवाली एवं पित्त कारक है ।

चर्चेड़ा ।

बादी और पित्त नाशक है ; बलदायक, पथ्य और रुचिकारक है ; शोष-रोगी को अत्यन्त हितकारी है ; लेकिन परवलसे गुणमें कुछ काम है ।

करेला ।

शीतल, मल-भेदक, दस्तावर, हलका, कड़वा है ; बादी नहीं करता और दुखार, पित्त, कफ, खूनविकार, पीलिया, प्रमेह और कीड़ोंको नाश करनेवाला है ।

नेनुआ ।

नेनुआको घीयातोरई' भी कहते हैं । यह चिकनी होती है तथा रक्तपित्त और बादीको नाश करती है ।

तोरई' ।

शीतल. मीठी, कफ और बादी करनेवाली, पित्तनाशक और अग्निदीपक है । खास, खाँसी, ज्वर और कीड़ोंको नाश करती है ।

परवल ।

पाचक, हृदयको हितकारी, वीर्यवर्द्धक, हलका, अग्निदीपन करनेवाला, चिकना और गर्म है । खाँसी, खूनविकार, दुखार, त्रिदोष और कीड़ोंको नाश करता है । परवल की डण्डी—कफ नाशक है । परवलके पत्ते पित्त नाशक और फल त्रिदोष नाशक होते हैं ।

सेम ।

शीतल, भारी बलदायक, दाहकारक और वात तथा पित्त नाशक होती है ।

वैंगन ।

हिन्दीमें इसे भँटाभी कहते हैं । वैंगन—मीठा, तीक्ष्ण और गर्म है किन्तु पित्तकारक नहीं है ; अग्निदीपन करनेवाला, वीर्य बढ़ानेवाला, हलका है ; बुखार, वादी और कफको नाश करनेवाला है । छोटे वैंगन—कफ और पित्त नाशक हैं । बड़े वैंगन—पित्तकारक और हलके हैं । वैंगन का भर्त्ता—कुछ कुछ पित्तकारक, हलका, अग्नि दीपन करनेवाला है ; कफ, मेद, वादी और आम को नाश करता है । एक तरहके वैंगन मुर्गे के अण्डेके माफ़िक होते हैं । यह वैंगन काले वैंगनों से गुणमें कम हैं लेकिन बवासीर रोगमें विशेष हितकारी हैं ।

टिंडे या डेंडस ।

रुचिकारक, दम्भावर, बहुत शीतल, वातकारक, रुखे और पेशाब बढ़ानेवाले हैं । पित्त, कफ और पथरो रोगको नाश करते हैं ।

ककोड़ा ।

मलनाशक, अग्निदीपन करनेवाला, कोढ़, जीमिचलाना, अरुचि ज्वामी, श्वास और बुखारको नाश करता है ।

कन्द-शाक ।



जिमीकन्द ।

अग्निको दीपन करनेवाला, रुखा, कसैला, खुजली करनेवाला, चरपरा, विष्ठभी, रुचिकारी और हलका है । बवासीर और कफको-

नाश करता है। विशेष करके बवासीर रोगमें पथ्य है। तिल्ली और गोलेको भी नाश करता है। कन्दोंके जितने साग होते हैं उनमें जिमीकन्द यानौ सूरन ही श्रेष्ठ है। जिनको दाद, रक्तपित्त और कोढ़ हो उनको जिमीकन्द खाना अच्छा नहीं है।

आलू ।

शीतल, विष्ठंभी, मीठा, भारी, मलमूत्र करनेवाला, रुखा, दुर्जर, बलदायक, वीर्यवर्द्धक, कुछ अग्नि वर्द्धक, रक्तपित्त नाशक, लेकिन कफ और बादी करनेवाला है। रतालू वगैरः के गुण भी ऐसेही जानने चाहिये।

अरुई ।

इसे घुइयाँ भी कहते हैं। घुइयाँ—बलदायक, चिकनी, भारी, हृदय रोग तथा कफको नाश करनेवाली किन्तु विष्ठंभी है। तेलमें भूनी हुई घुइयाँ अत्यन्त रुचिकारी होती हैं।

मूली ।

मूली दो प्रकारकी होती हैं। छोटी और बड़ी। छोटी मूली चरपरी, गर्म, रुचिकारक, हलकी, पाचक, त्रिदोष नाशक, खरको उत्तम करनेवाली; ज्वर, श्वास, नाकके रोग, कण्ठ-रोग, और नेत्र-रोग नाशक है। बड़ी मूली रुखी, गर्म, भारी, त्रिदोषको उत्पन्न करनेवाली होती है। यही बड़ी मूली यदि तेलमें पकाई जाय तो त्रिदोष-नाशक हो जाती है।

गाजर ।

मीठी, तीक्ष्ण, कड़वी, गर्म, अग्निको दीपन करनेवाली, हलकी और ग्राही है। रक्तपित्त, बवासीर, संग्रहणी, कफ और बादीको नाश करनेवाली है।

कसेरू ।

शीतल, मीठा, कसैला, भारी, ग्राही*, वीर्यवद्ध क, वात, कफ और अरुचि करनेवाला तथा दूध बढ़ानेवाला है । पित्त, खूनविकार, दाह और नेत्र-रोग नाशक है ।

फलोंका वर्णन

आम ।

आम जगतमें प्रसिद्ध है । इसके समान और कोई दूसरा फल नहीं है । हमारे भारतवर्षमें आम बहुतायतसे पैदा होता है । लाख २ धन्यवाद हैं उस परब्रह्म परमात्माको जिसने हमारे देशमें आम जैसा अमृत फल पैदा किया । यहाँ से आम जहाज़ों द्वारा बलायत तक जाता है । आम बहुत दिन तक नहीं ठहरता । इसको बहुत दिन-तक रखनेकी लोंगोने एक बहुतही अच्छी तरकीब निकाली है । आम के मुखको मोमसे अच्छी तरह बन्द कर देते हैं । फिर एक साफ़ टीनके कनभार या काँच के बड़े बरतन में शहद भर कर उसीमें आमों को डुबो देते हैं । ऊपर से बरतनका मुख बन्द कर देते हैं । इस तरह रखा हुआ आम महीनों बाद जैसे का तैसा निकलता है । अगर यह तरकीब न निकलती तो बलायत तक आमों का पहुँचना मुश्किल था : क्योंकि सुएज़ नहर की राहसे भी जहाज़ १५ दिनसे पहिले बलायत नहीं पहुँचते । जो आजकल आमोंको रखते हैं और देशदेशान्तरों में इनका चलान करते हैं उनको खूब नफ़ा होता है । आम जैसे फलको सारी दुनिया तरसती है । संस्कृत में आमके आम्र, रंसाल, पिक-ब्रह्म, फलश्रेष्ठ, स्त्री-प्रिय, वसन्त-दूत और नृप-प्रिय आदि बहुत से नाम हैं ।

*नीट—ग्राही, दीपन, पाचन, लेश्वन, आदि शब्दों का अर्थ इस पुस्तककी अन्तमें अकार आदि क्रम से देखिये ।

कच्चा आम ।

कच्चे आमको कैरो या कच्ची अमियाँभी कहते हैं । यह कसैली, खट्टी, रुचिकारक, वात और पित्तको करनेवाली है । बड़ा और बिना पका आम खट्टा, रूखा, त्रिदोष और खूनफिसाद करनेवाला होता है ।

पका आम ।

मीठा, वीर्यवर्द्धक, चिकना, बलकारी, सुखदायक, हृदयको प्यारा, वर्णको उत्तम करनेवाला और शीतल है ; पित्तकारक नहीं है । कसैले रसवाला आम—कफ, अग्नि और वीर्य को बढ़ाता है । यही आम अगर दरख्त पर पका हो तो भारी, वातनाशक, मीठा, खट्टा और कुछ कुछ पित्तको कुपित करता है ।

कलमी आम ।

कलमी आमको हिन्दोमें मालदह आम और संस्कृतमें राजाम्र कहते हैं । यह आम कसैला, खादिष्ठ, खच्छ, शीतल, भारी, ग्राही और रूखा होता है । दस्तफ़ज, अफ़ारा और बादी करता है ; लेकिन कफ और पित्तको नष्ट करता है ।

कोशम्भ आम ।

कोशम्भ आम या कोशाम्र जङ्गली आमको कहते हैं । इसकी दरख्त आमकेही समान होते हैं किन्तु पत्ते और फल छोटे होते हैं । इस आमका कच्चा फल—ग्राही, वातनाशक, खट्टा, गरम, भारी और पित्तकारी होता है ; लेकिन पका फल अग्निको दीपन करनेवाला, रुचिकारक, हलका, गरम होता है और कफ तथा बादीको नाश करता है ।

आमका रस ।

बलदायक, भारी, वातनाशक, दस्तावर, हृदयको अप्रिय, तृप्ति

करनेवाला, अत्यन्त पुष्टिकारक और कफ बढ़ानेवाला है। दूधके साथ यदि आम खाया जाता है तो वह वादों और पित्तको नाश करता है तथा रुचिकारक, पुष्टिदायक, बलकारक और वीर्यवर्द्धक होता है : खादमें बहुत ही अच्छा, मीठा और ताम्बीरमें शीतल होता है। आम खाकर दूध पीना बहुत ही गुणदायक है।

अमचूर

कच्चे आमके ऊपरका छिलका कौल कर फेंक देते हैं। गूदेकी पाँकोंसी बनाकर धूपमें सुखा लेते हैं। इन सूखे हुए आमके टुकड़ों को अमचूर कहते हैं। अमचूर—खटा, कसैला, खादिष्ठ, दस्तावर, और कफ तथा वादोंको जीतनेवाला होता है। अमचूर की खटाई देनेसे बहुतसी तरकारियाँ खुबही मक्केदार बनजाती हैं। दिल्लीका अमचूर सब स्थानोंसे बढ़िया, साफ़ और सफ़ेद होता है।

अमावट ।

पके हुए आमोंका रस निकालकर, कपड़े पर डाल कर, सुखा लेते हैं। ज्यों ज्यों रस सूखता है त्यों त्यों उसपर फिर रस डालते हैं। इसी तरह बारम्बार रस डालनेसे रोटी सी जमजाती है ; तब ख़ूब सुखाकर उसे अच्छे बरतनमें रख देते हैं। इसीको अमावट या अम्रावत कहते हैं। अमावट—दस्तावर, रुचिकारक, सूरजकी किरणोंसे सूखनेके कारण हलका, प्यास, वमन और पित्तको नाश करनेवाला है।

आमका फूल ।

आमके मोर होता है उसेही फूल भी कहते हैं। यह मोर—रुचिकारी, ग्राही, वातकारक है ; अतिसार, कफ, पित्त, प्रमेह और दुष्ट रुधिर को नाश करता है।

आमकी गुठली ।

आमकी गुठली ही आमका बीज है। यह कसैली, कुछ खट्टी

और मीठी होती है। वमन, अतिसार और हृदयकी जलनको नाश करती है।

आमके नये पत्ते ।

ये रुचिकारक, कफ और पित्तको नाश करनेवाले और मङ्गल-रूप होते हैं। ये उल्लसों पर डोरियों में पिरोकर घरके दरवाजों पर लटकाये जाते हैं। इनके देखनेसेही चित्त प्रसन्न हो जाता है।

आमका अचार ।

आमके कितने ही प्रकारके अचार, अचारौ, और मुरब्बे आदि तैयार किये जाते हैं। पके आमोंके रससे “आम्रपाक” नामका बहुत ही मज्जेदार, पुष्टिदायक और बलवर्द्धक पाक तैयार किया जाता है। आम्रपाक बनानेकी विधि आगे चौथे भागमें लिखी है।

अधिक आमखानेसे हानि ।

अत्यन्त आम खानेसे—मन्दाग्नि, विषमज्वर, खूनविकार, दस्त-कृच्छ और आँखोंके रोग होते हैं; इसलिये बहुत आम न खाने चाहिये। ज़ियादतर दोष खड़े आम में होते हैं; मीठे आममें नहीं।

आमके दोष दूर करनेका उपाय ।

अगर किसीने बहुत आम खाये हों तो वह सोंठको पानीके साथ खावे या ज़ीरा कालेनोनके साथ खावे; तब आमका दोष दूर हो जायगा।

कटहर ।

इसका कच्चा फल—ग्राही, वातकारक, कसेला, भारी, दाह-कारक, मधुर, बलदायक, कफ और मेद को बढ़ानेवाला है।

बड़हल ।

इसका पका फल—मीठा, खट्टा, वात तथा पित्तनाशक, कफ तथा अग्नि को करनेवाला, रुचिकारक और वीर्यवर्द्धक है।

केला

मीठा, शीतल, ग्राही, भारी और चिकना होता है : कफ, पित्त, रक्तविकार, दाह, घाव, ज्वररोग और बाढी को नाश करता है ।

पकाकेला -स्वादु, शीतल, वीर्यवर्धक, पुष्टिकारक, रुचिकारक माँस बढ़ानेवाला है ; भूख, प्यास, आँखोंके रोग और प्रमेहको नाश करता है ।

कचरियाँ

कचरियोंको सैन्ध और फूट भी कहते हैं । कच्ची कचरियाँ—मीठी, कृष्णी, भारी, पित्त और कफनाशक तथा ग्राही लेकिन गरम नहीं होतीं । पकी कचरियाँ गरम और पित्त करनेवाली होती हैं ।

नारियल

इसका फल—शीतल, दुर्जर, मूत्राशयको शोधनेवाला, ग्राही, पुष्टिकारक, बलदायक और वात, पित्त, रक्तविकार तथा दाहको नाश करनेवाला है । कोमल नारियल का फल विशेष करके पित्तज्वर और पित्तके दोषों को नष्ट करता है ।

नारियल पुराना—भारी, पित्तकारक, विद्राही और विष्ट भी है ।

नारियल का पानी—शीतल, हृदय को प्रिय, अग्निदीपक, वीर्यवर्धक, हलका, प्यास और पित्तको नाशकरनेवाला, मीठा और मूत्राशय को शुद्ध करनेवाला है ।

दाख अंगूर और किशमिश

कच्चा अंगूर—हानिगुण और भारी है । खट्टा अंगूर—रक्तपित्त करनेवाला है । पका हुआ अंगूर या पकी दाख—दस्तावर, शीतल, आँखों को हितकारी, घातु पुष्ट करनेवाली और भारी है । यह प्यास, ज्वर, श्वास, उल्टी होना, वातरक्त, कामला, मूत्रकृच्छ्र, रक्तपित्त, मोह, दाह, शीघ्र और मूत्राशय को नाश करती है । गायके थनके

माफ़िक दाख—वीर्यवर्द्धक, भारी, कफ और पित्तको नष्ट करनेवाली होती है। किशमिश—वीर्यवर्द्धक, भारी, कफ और पित्तको नाश करती है।

खजूर

शीतल, रुचिकारक, भारी, तृप्तिदायक, पुष्टिकारक, ग्राही, वीर्यवर्द्धक और बलदायक है। यह घाव, क्षयरोग, रक्तपित्त, कोठेकी वायु, वमन, कफ, ज्वर, अतिसार भूख, प्यास, खाँसी, श्वास, मद, मूर्च्छा, वातपित्त और मद्यसे हुए रोगोंको नाश करता है।

बादाम

गरम, चिकना वीर्यवर्द्धक, भारी और वातनाशक है। बादाम की मींगी—मीठी, वीर्यवर्द्धक, पित्त और वात नाशक, चिकनी, गरम, कफकारक, और रक्तपित्त रोगी को नुकसानमन्द है।

सेब

वात तथा पित्त नाशक, पुष्टिकारक, कफकारक, भारी, पाकमें तथा रसमें मधुर, शीतल, रुचिकारक और वीर्यको बढ़ानेवाला है।

नासपाती

हलकी, वीर्यवर्द्धक, बहुत मीठी, वात, पित्त, कफ इन तीनों दोषोंको नष्ट करनेवाली है। संस्कृत में इसे अमृतफल कहते हैं।

तरबूज ।

ग्राही, शीतल, भारी, आंखोंकी ताकत, पित्त और वीर्यको हरनेवाला है। पका तरबूज—गरम, खारी, पित्तकारक ; किन्तु कफ और बादीको नाश करता है।

खरबूजा ।

पेशाब लानेवाला, बलदायक, कोठेकी साफ़ करनेवाला, अत्यन्त स्वाद, शीतल, वीर्यवर्द्धक, पित्त और वात नाशक है। जो

खरबूजा खट्टे, मीठे और खारी रसका होता है वह रक्तपित्त और घोर सोझाक पैदा करता है।

खीरा ।

नवीन खीरा—मीठा, शीतल, प्यास, ग्लानि, दाह, पित्त और अत्यन्त रक्तपित्त नाशक है। पका खीरा—खट्टा, गरम, पित्तकारक और कफ तथा वादीको नाश करता है। खीरेका बीज—पेशाब लानेवाला, शीतल रूखा, पित्त और मूत्रकृच्छ्रकी नाश करता है।

ताड़ ।

ताड़का पका फल—पित्त खून और कफको बढ़ानेवाला, मुश्किलसे पचनेवाला, बहुत पेशाब लानेवाला, अभिष्यन्दि, तन्द्रा और वीर्य पैदा करनेवाला है।

बेल ।

कच्चाबेल * ग्राही है ; कफ, वात, आम और शूलको नाश करता है। पकाबेल—भारी, तीनों दोषवाला, दुर्जर, दुर्गन्धित, दाह करनेवाला, ग्राही, मीठा और अग्निको मृन्द करनेवाला होता है।

कैथ ।

मारवाड़ी इसे काथोड़ी कहते हैं। कैथका पका फल—भारी है ; प्यास, हिचकी, वादी और पित्तको नाश करता है। बहुत ही छोटा फल—कसैला, कण्ठको शुद्ध करनेवाला, ग्राही और मुश्किल से पचनेवाला है।

नारङ्गी ।

मीठी, खट्टी, अग्निको दीपन करनेवाली और वात नाशक है।

* बेल को छोड़ कर और सब फल पके हुए ही गुणकारी होते हैं। लेकिन बेल कच्चा ही अधिक गुणदायक होता है। दाख, बेल, आमला और हरड़ आदि फल सूखे हुए अधिक गुणदायक होते हैं।

दूसरे प्रकारकी नारङ्गी, खट्टी, बहुत गरम, मुश्किलसे पचनेवाली, वातनाशक और दस्तावर है।

जामुन ।

बड़ी जामुन—खादिष्ठ, विंष्टभी, भारी और रुचिकारी है। छोटी जामुनका फल भी ऐसा हो होता है ; विशेष कर दाहको नाश करता है।

बेर ।

पका हुआ और बहुत मीठा बेर—शीतल, दस्तावर, भारी, वीर्यवर्धक, पुष्टिकारक है और पित्त, दाह, रुधिर-विकार, क्षय, तथा प्यासको नाश करनेवाला है।

बहुत छोटा अर्थात् भाड़ी बेर—खट्टा, कसेला, कुछ कुछ मीठा, चिकना, भारी, कड़वा और वात तथा पित्त नाशक है।

सूखा हुआ बेर—दस्तावर, अग्निवर्धक, हलका होता है और प्यास ग्लानि तथा रुधिर-विकारको नाश करता है।

करौंदा ।

कच्चे करौंदा—खट्टे, भारी, प्यास नाशक, गरम, रुचिकारी होते हैं तथा रक्तपित्त और कफ करते हैं।

पके करौंदा—मीठे, रुचिकारी, हलके, पित्त और वात नाशक होते हैं।

चिरौंजी ।

चिरौंजीकी मींगी—मीठी, वीर्यवर्धक, पित्त तथा वात नाशक, हृदयको प्रिय, कठिनतासे पचनेवाली, चिकनी, विंष्टभी और आम बढ़ानेवाली होती है।

खिरनी

वीर्य वर्धक, बलदायक, चिकनी, शीतल, भारी होती है और

प्याम, सूच्छा, मद, भ्रान्ति, क्षय, तीनों दोष, तथा रक्तपित्त नाशक होती है ।

सिंघाड़ा ।

शीतल, स्वादिष्ठ, भारी, वीर्यवर्द्धक, कसैला, ग्राही, वीर्य, वात तथा कफको करनेवाला और पित्त, रुधिर-विकार तथा दाहको नष्ट करता है ।

फालसा ।

पका फालसा—पाकमें मधुर, शीतल, विष्ठर्भा, पुष्टिकारक, हृदय को प्रिय और पित्त, दाह, रक्तविकार, ज्वर, क्षय तथा वादीको नष्ट करता है ।

शहतूत ।

पका शहतूत—भारी, स्वादिष्ठ, शीतल, पित्त और वादी को नाश करता है ।

अनार ।

मीठा अनार—त्रिदोष नाशक, तृप्तिदायक, वीर्यवर्द्धक, हलका, कसैले रसवाला, ग्राही, चिकना, बुद्धि और बलदायक है और दाह, ज्वर, हृदय रोग, कण्ठरोग तथा मुखकी दुर्गन्धिको नष्ट करता है ।

खटमिद्धा अनार—अग्निको दीपन करनेवाला, रुचिकारी, कुछ कुछ पित्तकारक और हलका है ।

खट्टा अनार—पित्तको उत्पन्न करनेवाला होता है और वात तथा कफको नष्ट करता है ।

अखरोट ।

इसका गुण बादामके समान है । विशेष करके कफ और पित्त को कुपित करता है ।

बिजौरा ।

मधुर, रस में खट्टा, अग्नि को दीपन करनेवाला, हलका कण्ठ,

जीभ तथा हृदयको शुद्ध करनेवाला, और श्वास खाँसी, अरुचि तथा प्यास को नाश करता है ।

चकोतरा ।

स्वादिष्ठ, रुचिकारक, शीतल और भारी होता है ; रक्तपित्त, क्षय, श्वास, खाँसी, हिचकी और भ्रम को नाश करता है ।

जम्भीरी नीबू ।

गरम, भारी और खट्टा होता है । वात, कफ, मलबन्ध, शूल, खाँसी, वमन, प्यास, आमसम्बन्धी दोष, मुखकी विरसता, हृदयकी पीड़ा, अग्निकी मन्दता और कृमि (कीड़े) नाशक है । एक जम्भीरी नीबू छोटा होता है वह प्यास और वमनको नष्ट करता है ।

कागज़ीनीबू ।

खट्टा, वातनाशक, दीपन, पाचन और हलका होता है । यह नीबू कीड़ोंको नाश करनेवाला, पेटका दर्द आराम करनेवाला, अत्यन्त रुचिकारक, वात, पित्त, कफ तथा शूलवालोंको अत्यन्त हितकारी है । त्रिदोष, अग्नि क्षय, बादीकी पीड़ावालोंको, विषसे दुखियोंको, अग्निमन्दवालोंको यह नीबू देना चाहिये । इस नीबूका छिलका बहुत पतला होता है ; इसी कारण इसे कागज़ी नीबू कहते हैं ।

मीठानीबू ।

इसे शर्बती नीबू भी कहते हैं । यह मीठा और भारी होता है । वात, पित्त, विष, सांपका ज़हर, खून-विकार, शोष, अरुचि, प्यास और वमनको नाश करता है ; लेकिन कफसम्बन्धी रोगोंको करता और बल तथा पुष्टि बढ़ाता है ।

कमरख ।

शीतल, ग्राही, स्वादिष्ठ और खट्टी होती है । कफ और बादी को नाश करती है ।

इमली ।

कच्ची, इमली—खट्टी, भारी, वात विनाशक है तथा पित्त, कफ और रुधिर-विकार करनेवाली है ।

पकी इमली—अग्निप्रदीपक, रूखी, दस्तावर और गरम होती है एवं कफ और वातका नाश करती है ।

फलसम्बन्धी नियम ।

(१) बेलके फलके सिवाय सब फल पके हुए ही गुणकारक होते हैं । बेल कच्चा ही अधिक गुणकारी होता है । दाख, बेल और हरड़ आदि सूखी हुई अधिक गुणदायक होती हैं । बाकी सब फल रस सहित ही अधिक गुणकारक होते हैं ।

(२) जो गुण फलोंमें कहे गये हैं वही उनकी मिँगियोंमें भी समझने चाहिये ।

(३) जो फल बर्फसे, आगसे, खुराब हवासे, साँपसे अथवा कीड़े वगैरहसे बिगड़ गया हो, बिना समय फला ही ; खुराब कमीन में पैदा हुआ हो, या पककर बिगड़ गया हो, वह फल कभी न खाना चाहिये ।

तय्यार कियेहुए खानेयोग्य पदार्थ ।

मुनियोंने जिन पदार्थोंमें जो गुण कहे हैं उन पदार्थोंके बनाये हुए अन्नमें भी वही सम्पूर्ण गुण होते हैं । यह सामान्यतासे कहा गया है । किसी किसी अन्नमें संस्कार भेदसे दूसरे गुणभी होजाते हैं ; जैसे कि पुराने चावलोंका भात हलका होता है परन्तु वही शालि-चावलोंका भात खिलता नहीं और चिउरा भारी होता है । कहीं संयोग (मिलने) के प्रभाव से गुणोंमें फर्क हो जाता है । जैसे कि दुष्ट अन्न भारी होता है और घी भी भारी होता है ; परन्तु वही दुष्ट अन्न अगर घीमें बनाया गया हो तो हलका और हितकारी होता

है। इसी कारण नीचे रोगमर्ह काममें आनिवाले कुछ तैयार किये हुए यानी पकाये हुए पदार्थों के गुण लिखते हैं।

भात ।

अग्निकारक, पथ्य, तृप्तिदायक, रुचिकारक और हलका होता है। लेकिन बिना धोये हुए चाँवलोंका, बिना माँड़ निकाला हुआ और ठण्डा भात भारी, अरुचिकारक और कफकारक होता है।

दाल ।

मूँग, अरहर, चना और उड़द आदिकी दाल जो नमक, अदरक, हींग आदिके साथ जलमें पकाई जाती है वह विष्टम्भकारी, रूखी और विशेष कर शीतल होती है। भुनी हुई बिना छिलकोंकी दाल अत्यन्त हलकी होती है।

खिचड़ी ।

दाल चाँवल मिलाकर जो खिचड़ी जलमें पकाई जाती है वह वीर्यवर्द्धक, बलदायक, भारी, कफ और पित्तको पैदा करनेवाली, दुर्जर और मल मूल करनेवाली होती है।

खीर ।

चतुर मनुष्य अध-औटे दूधमें घीमें भुने हुए चाँवल डालकर पकावे ; जब चाँवल पक जायँ तब साफ़ सफ़ेद बूरा और घी डाले। यही उत्तम खीर है। खीर—दुर्जर, पुष्टिकारक और बलदायक होती है। बहुत ही उत्तम मन मोहन खीर बनानेकी विधि आगे लिखी है।

सेमई ।

तृप्तिमारक, बल बढ़ानेवाली, भारी, पित्त और वात नाशक, मलको रोकनेवाली, सन्धानकारक और रुचिको उत्पन्न करनेवाली होती है ; मगर इन्हे अधिक न खाना चाहिये।

पूरी ।

पुष्टिकारक, वृथ, बलवर्धक, अत्यन्त रुचिकारक, आह्नी, पाकमें मधुर और विदोष नाशक होती है। बाजारकी पूरियाँ इसके विपरीत बहुत ही नुकसानमन्द होती हैं।

कचौरी ।

भारी, स्वादिष्ट, चिकनी और बलकारी होती है। पित्त और खूनको बिगाड़ती है और आँखोंकी रोशनीको कम करती है। ताम्बीर में गरम और बार्दी नाशक है; अगर कचौरी घीमें बनाई जाय तो आँखोंके लिये फायदेमन्द होती है और रक्त पित्तको नाश करती है।

बड़े ।

उड़दकी पिठ्ठीमें नीम, हींग और अदरक मिला, तेलमें पकाकर जो बड़े बनाये जाते हैं वह बलदायक, पुष्टिकारक, वीर्यवर्धक, वायु-नाशक, और रुचिकारक होते हैं; विशेष करके लकवेके रोगियोंको सुफोद, दस्तावर, कफकारी और जिनकी अग्नि दीप्त है उनको उत्तम होते हैं। मूँगके बड़े छाछमें भिगो कर सेवन करनेसे हलके और शीतल होते हैं; बल्कि संस्कारके प्रभावसे विदोष नाशक और द्धितकारी होते हैं।

बड़ी ।

उड़दकी पिठ्ठीमें हींग, नीम और अदरक मिलाकर कपड़ेपर बड़ियाँ तोड़कर सुखाले; पीछे तेल या कढ़ीमें डालकर पकावे। इन बड़ियोंमें उड़दके बड़ोंके समानही गुण होते हैं।

पेठेकी बड़ियाँ भी गुणमें बड़ोंके समान होती हैं; विशेषता यहही है कि वे रक्तपित्त नाशक और हलकी होती हैं।

मूँगकी बड़ियाँ—रुचिकारी, हलकी और मूँगकी दालके समान गुणवाली होती हैं।

कढ़ी ।

पाचक, रुचिकारक, हलकी, अग्नि-प्रदीपक और कुछ २ पित्तको कुपित करनेवाली, कफ बाढी और मलके अवरोधको नष्ट करनेवाली होती है ।

पकौड़ी ।

बेसनकी पकौड़ियाँ बनाकर जो कढ़ीमें डाली जाती हैं वे रुचिकारी, विष्टम्भी, बलदायक और पुष्टिकारक होती हैं ।

बूँदीकेलड्डू ।

हलकं, ग्राही, त्रिदोषनाशक, स्वादिष्ठ, शीतल, रुचिकारक, आंखों को हितकारी, ज्वरनाशक, बलदायक और तृप्तिकारक होते हैं ।

मोतीचूरके लड्डू ।

बलकारक, हलके, शीतल, कुछ वायुकारक, विष्टम्भी, ज्वरनाशक तथा पित्तरक्त और कफनाशक होते हैं ।

जलेबी ।

पुष्टिकारक, कान्तिकारक, बलदायक, धातुवर्द्धक, वृण्ण, : रुचिकारी और शीघ्र तृप्तिकारक होती है । इसको हाथसे बनाना ठीक है । हलवाइयोंकी जलेबियोंमें बहुत से दोष होते हैं ।

काँजी ।

रुचिकारक, पाचक, अग्निदीपन करनेवाली, पेटका दर्द, अजीर्ण और मलबन्ध नाशक है और कोठेको अत्यन्त शुद्ध करनेवाली है ।

तिलकुट ।

तिलोंको कूटकर उसमें गुड़ आदि मिलाते हैं उसे ही तिलकुट कहते हैं । तिलकुट मलकारक, वृण्ण, वातनाशक, कफ और पित्तकर्त्ता, पुष्टिदायक, भारी, चिकना और पेशाबकी अधिकताको नाश करनेवाला है ।

खील ।

छिनकों सहित जो चावल भाड़में भूनजाते हैं उनको लाजा या खील कहते हैं । खीलों—मीठी, शीतल, हलकी, अग्नि प्रदीपक, मल और मूत्रको कम करनेवाली, रूखी और बलदायक होती हैं तथा पित्त, कफ, वमन (कथ होना), अतिमार, दाह, खूनफिसाह, प्रमेह, मेद और प्यासको नाश करती हैं ।

बहुरी ।

भाड़में भुने हुए जो धाना या बहुरी कहलाते हैं । बहुरी बड़ी कठिनाईसे पचनेवाली, भारी, रूखी, और प्यास लगानेवाली होती हैं ; लेकिन प्रमेह, कफ और वमन को नाश करती हैं ।

हलुआ ।

पुष्टिकारक, वृथ, बलकारक, वात और पित्तनाशक, चिकना ; कफकारक, भारी, रुचिकारी और अत्यन्त तृप्तिकारक होता है ।

गेहूँकीरोटी ।

बलकारक, रुचिकारक, पुष्टिकारक, धातु बढ़ानेवाली, वात नाशक, कफकारी, भारी और जिनकी अग्नि प्रदीप्त है उनको हितकारी होती है ।

बाटी ।

पुष्टिकारक और वीर्य कारक है ; पीनस, श्वास और खाँसीको आराम करती है ।

जौकीरोटी ।

रुचिकारी, मीठी, विशद, हलकी, मलकारक, वीर्यवर्द्धक, वात नाशक और बलकारी है ; कफ सम्बन्धी रोगोंको नाश करती है ।

बेहई ।

बलदायक, वृथ, रुचिकारक, वातनाशक, गरम, तृप्तिदायक,

भारी, पुष्टिकारक, अत्यन्त वीर्यवर्द्धक; मलमेदक, मूत्रलानेवाली, दूध और मेद बढ़ानेवाली, पित्त और कफकारक है ; गुदकील (गुदाके मस्से) अर्दितवायु और श्वास आदि को नाश करती है ।

पापड़ ।

अङ्गारों पर भुना हुआ पापड़ अत्यन्त रुचिकारक, अग्नि-प्रदीपक, पाचक, रूखा और कुछ भारी है । यह गुण उड़द की दालके पापड़ों के हैं । मूँग के पापड़ों में भी यही गुण हैं, विशेषता यही है कि मूँगके पापड़ कुछ हलके और रुचिकारक होते हैं ।

श्रीकृष्ण की प्यारी रसाला ।

भीमसेनी सिखरन

चतुर मनुष्य पहिले छः सेर साढ़े छः छटाँक भैंस का ऐसा उत्तम दूध लावे जिसमें में खटाई या जल न हो । उस दूधको मिट्टी की दो कोरी हाँड़ियों में जमा दे । दही में खट्टापानी न रहे ; तब उसको साफ कपड़े में रख कर तीन सेर, सवा तीन छटाँक सफ़ेद बूरा डाले । बूरा थोड़ा थोड़ा डाले और हाथसे चलाता जावे, ताकि नीचेको साफ बरतन में दही छनता जाय । पीछे इस में चतुराई से लौंग, इलायची, कपूर और काली मिर्च डाले । कपूर वगैरः अधिक न डाले अन्यथा सिखरन बिगड़ जायगी । यही सिखरन भीमसेन ने बनाई थी और श्रीकृष्ण भगवानने परम प्रीति से बारम्बार माँग माँग कर खाई थी । यह सिखरन वीर्यवर्द्धक, बलदायक, रुचिकारक, वात और पित्तनाशक, अग्निको दीपन करनेवाली, पुष्टिकारक, विकनी, मीठी, शीतल और दस्तावर है ।

इमलीका पन्ना ।

पकी इमलीको जलमें भिगोकर खूब मललो ; पीछे उसमें सफ़ेद

वूरा, गोल मिर्च, लौंग और कपूर आदि डालकर खुशबूदार कर लो। इसोका इसओका पन्ना कहते हैं। यह पन्ना वात विनाशक, पित्त और कफ करनेवाला, रुचिकारक और अग्निवर्द्धक है।

आमका पन्ना ।

कसो अमियों (कैरियों) को जलमें ओटा कर मल लो। पीछे सफेद वूरा, शीतल जल, ज़रासा कपूर और गोलमिर्च डालो। इसी को आमका प्रपानक या पन्ना कहते हैं। यह थोड़ा पन्ना भी भीमसेन ने ही निकाला था। यह पन्ना तत्काल दमि करनेवाला है।

नीबूका पन्ना ।

एक भाग नीबू के रस में छः भाग चौनी का शरबत डालो। पीछे एक लौंग और दो चार गोलमिर्च डालो। इसी को नीबू का पन्ना कहते हैं। यह पन्ना उत्तम, अग्नि को दीप्तकरनेवाला, और रुचिकारक है। भोजन के पीछे पौनसे सम्पूर्ण आहार को पचा देता है।

मनमोहन खोर ।

दूध निग्वालिम ७४

चावल बढ़िया ७।

चीनी सफेद ७॥

इलायचीके दाने ६ माशे

अर्क केवड़ा ६ माशे

चाँदीके वरक १० माशे

किशमिश २ तोले

महीन कतरी हुई गिरी ३ तोले

पिस्ताकतर १॥ तोले *

बादामकी साफ भिँगी २ तोले

पहिले दूध ओटावो। इसके बाद चावल उसमें छोड़ दो और कलछीसे चनाते रहो। जब चावल गलजाय तब उनमें किशमिश, गिरी, पिस्ता, बादामकी भिँगी और इलायची डालदो। घुटजाने पर नीचे उतार लो और चीनी भुरभुराके अर्क केवड़ा मिला दो। फिर

* पीछे बादाम और किशमिशों को पाणी में जरा उबाल लेना। पीछे छिलके उतार कर पाक में कतर लेना। दूध ओटाने से पहले ही इनकी तैयार कर लेना उचित है।

उसे चाँदीकी रकावियों या कलई की हुई थालियों में निकाल लो और ऊपर से चाँदीके वरक चिपकादो। यह खीर बलकारक, पुष्टिदायक, और वीर्य को बढ़ानेवाला है।

दूधका वर्णन ।

दूध इस लोक का अमृत है ।

ईश्वरने अपनी अनुपम सृष्टि में जीवधारियों की प्राण-रक्षा के लिये फल फूल शाक पात और अनाज आदि जितने उत्तमोत्तम पदार्थ बनाये हैं उनमें “दूध” सर्व श्रेष्ठ है। दूध समस्त जीवधारियों का जीवन और सब प्राणियों के अनुकूल है। बालक जब तक अन्न नहीं खाता और जल नहीं पीता तबतक केवल दूधके आश्रय से ही बढ़ता और जीता रहता है। इसी कारण से संस्कात में दूध को “बालजीवन” भी कहते हैं। बालकों को ज़िन्दा रखने, निर्बलों को बलवान करने, जवानों को पहलवान बनाने, बूढ़ों को बुढ़ापे से निर्भय करने, रोगियों को रोग मुक्त करने और कामियों की काम-वासना पूरी करने की जैसी शक्ति दूधमें है वैसी और किसी चीज़ में नहीं है। यह बात निश्चित रूप से मान ली गयी है कि दूधके समान पौष्टिक और गुणकारक पदार्थ इस भूतल पर दूसरा नहीं है। सच पूछो तो दूध इस मृत्युलोक का “अमृत” है। जो मनुष्य बचपनसे बुढ़ापे तक दूधका सेवन करते हैं वे, निस्सन्देह, शक्तिशाली, बलवान, वीर्यवान और दीर्घजीवी होते हैं।

बाजारू दूध साक्षात् विष है ।

प्राचीनकाल में, इस देशमें गोवंश की खूब उन्नति थी, घर घर गौएँ रहती थीं। जिस घरमें गाय नहीं रहती थी वह घर मर...

समझा जाता था। गृहस्थ ग्रैया परित्याग करते ही गौका दर्शन करना अपना पहिला धर्म समझते थे। उस ज़माने में यहाँ गोदूध इतनी अधिकता से मिलता था कि लोग इसको बेचना बुरा समझते थे और गाँव गाँव में राहगीरों या अतिथियों को मनमाना दूध पिनाकर आतिथ्य सत्कार किया करते थे। यह चाल राजपूताना प्रान्तके कितनेही गाँवोंमें अबतक पाई जाती है। जैसलमेर और सिन्ध के दर्म्यान के गाँव गँवईवाले अब भी दूध बेचना बुरा समझते हैं। संध्या समय जो कोई जिस गृहस्थ के घर पर विद्याम करने को जा पहुँचता है उसका दूध से ही आतिथ्य सत्कार किया जाता है। जो बात आजकल भारतके किसी किसी कोनेमें पायी जाती है वही किसी ज़मानेमें सारे हिन्दुस्थानमें थी। उस समय के धनी और निर्धन सबकी दूध इफ़रातसे मिलता था। इसी वजहसे उस समय के मनुष्य हृष्ट पुष्ट दीर्घकाय और बलवान होते थे। लेकिन जब से इस देशमें विधर्मी और गो-भक्षकों का राज होने लगा तब से गोव'शका नाश होना आरम्भ हुआ। गोव'शके दिन प्रतिदिन घटते जानेसे अब वह समय आगया है कि भारतके हरेक नगरमें रुपयेका आठ सेर से अधिक दूध नहीं मिलता। जिसमें भी कलकत्ता, बम्बई और कोटा आदि नगरों में तो दूध इस समय रुपये का चार सेर भी मुश्किल से मिलता है। जो दूध रुपये का चार सेर मिलता है वह भी ठीक नहीं होता। उसमें आधे से अधिक जल मिला रहता है। इसके सिवा दूकानदार लोग दूधमें और भी कितनी ही खराबियाँ करते हैं; जिससे स्वास्थ्य लाभ होने के बदले मनुष्य रोगग्रस्त होते चले जाते हैं। सच बात तो यह है कि इस खराब दूधने ही आजकल अनेक नये नये रोग पैदा कर दिये हैं।

आजकल जो दूध बाज़ारों में हलवाईयों की दूकानों पर मिलता है वह महा निकम्मा और रोगोंका खज़ाना होता है। दूध दुहनेवाले चाहें जैसे बिना मँजी मैले कुचलै बरतनों में दूध को दुह लेते हैं।

ग्वाले या हलवाई उसमें जैसा पानी हाथ लगता है वैसा ही मिला देते हैं। दूसरे, जो दूधका व्योपार करते हैं वे गाय भैसोंके स्वास्थ्य की ओर जरा भी ध्यान नहीं देते। रोगीले जानवरों का भी दूध निकालते और बेचते चले जाते हैं। जानवरों के रहने चरने के स्थान और उनके स्वास्थ्य की वे लोग जरा भी परवाह नहीं करते। जब आजकल बाज़ार में दूधका यह हाल है तब हमें स्वच्छ, पवित्र, सुधा समान दूध कहाँ से मिल सकता है? ऐसे दूध से तो किसी उत्तम कुएँ का जल पीना ही लाभदायक है। आजकल बाज़ार का दूध पीना और रोग, मोल लेकर मृत्यु मुख में पड़ने की राह साफ़ करना एक ही बात है। जिस दूध को हमारे शास्त्रकार “अमृत” लिख गये हैं वह यह बाजारू दूध नहीं है। इसे तो यदि हम साक्षात् “विष” कहें तो भी अत्युक्ति न समझनी चाहिये।

बाजारू दूध बीमारियों की खान है।

जो दूध रूपी अमृतको पान करके दीर्घजीवी, निरोगी और बलवान होना चाहते हैं उन्हें बाजारू दूध भूलकर भी न पीना चाहिये। सिर्फ़ उन दूकानों का दूध पीना चाहिये जिनके यहाँ निरोग जानवरोंका दूध आता है, जो दूध दुहने, रखने आदि में हर तरह सफ़ाई का ध्यान रखते हैं और जो जानवरोंके रहने चरने का स्थान साफ़ एवं हवादार रखते हैं। कलकत्ते में जो दूध मिलता है वह ऐसा ख़राब है कि उसके दुर्गुण लिखते हुए लिखनी काँपती है। कलकत्तिये ग्वाले स्थान की कमी के कारण गायों को ऐसे स्थानों में रखते हैं कि वे बेचारी जबतक कसाई के हवाले नहीं की जातीं सारी ज़िन्दगी घोर दुःख भोगती हैं। दूसरे जिस विधि से दूध निकाला जाता है वह महा घृणित है। जिनको अपने स्वास्थ्य का ज़रा भी ख्याल हो, उनको ऐसा दूध कभी न पीना चाहिये; क्योंकि ऐसे बाजारू दूधों से चय, राजयक्ष्मा, जलन्धर, अतिसार, शीतज्वर, हैजा आदि रोग फैलते हैं। जिन बच्चों को ऐसा

वाञ्छारू दूध पिलाया जाता है वह सूख सूख कर लकड़ी होजाते हैं और अपने माता पिताओं की गोद खाली करके दूसरी दुनियाको राही होते हैं। पीछे माता पिता रोते और कलपते हैं ; मगर यह नहीं समझते कि हमने ही स्वयं अपने नन्हे नन्हे बालकोंको दूध-रूपी प्रत्यक्ष विष पिला पिलाकर मार डाला है।

गोरक्षा बहुतही जरूरी है।

अब तो आजकल अच्छा दूध मिलता ही नहीं और जो मिलता है वह इतना महंगा होता है कि धनियोंके सिवा गरीब और साधारण अवस्थाके लोग उसे खरीदही नहीं सकते। दूध घीकी कमी के कारण से ही आजकल की भारत सन्तानें अल्पजीवी, चुद्रकाय, हतवीर्य और निर्बल होती हैं। हिन्दू मात्रका ही नहीं बल्कि भारतवासी मात्र का कर्त्तव्य है कि वह गो वंश की रक्षा और उसको वृद्धिके उपाय करें; अन्यथा थोड़े दिनों में यह श्लोक पूर्णरूप से चरितार्थ हो जायगा :—*घृतं न श्रूयते कर्णे दधि स्वप्ने न दृश्यते। दुग्धस्य तर्हि का वार्ता तक्रं शक्रस्य दुर्लभम्।* यानी लोग कहने लगेंगे कि हमने तो घीका नाम भी नहीं सुना और दही को स्वप्नमें भी नहीं देखा इत्यादि।

अब भी समय है कि भारतवासी विशेषकर हिन्दू, जो गौ को माता से भी बढ़कर मानते हैं और उसके दर्शन मात्रसे पापोंका नाश होना समझते हैं, जो कृष्णको साक्षात् भगवान मानते हैं और उनके उपदेशों को सब से बढ़ चढ़ कर समझते हैं, गौरक्षाकी ओर ध्यान दें तथा नगर नगर और गाँव गाँव में गोशालायें स्थापित करें; गौओं को कसाईयों के हाथों में जानेसे रोकें और जो नीच पातकी हिन्दू ऐसा घृणित काम करे उसे जातिच्युत कर दें और उससे रोटी बेटा और खान पान का संसर्ग छोड़ दें; तो निस्सन्देह, गोवंश की रक्षा होने से उनको दूध घी बहुतायत से मिल सकेगा; उनके देश में अनाज की पैदावार अति से अधिक हो जायगी;

अन्यथा कोई समय ऐसा आवेगा जब हिन्दुओं को दूध ही नहीं बल्कि अन्न भी न मिलेगा और उनकी भावी सन्तान, अन्न की कमी के कारण, अकाल मृत्यु के पञ्जे में फँस कर, शायद भारत से हिन्दू जातिका नाम ही लोप कर देगी ।

गायके दूध, घी, मक्खन और माठे से हमलोग पलते हैं और रोग रूपी राक्षसों के पञ्जों से छुटकारा पाते हैं । गायका गोबर ही हमारे देशमें खेती के लिये अच्छे खाद का काम देता है । गायके चमड़े से हम लोगों के पाँवों की रक्षा होती है । गायके दूध, घी, मक्खन आदिसे कितनी ही जटिल और असाध्य बीमारियाँ आराम होती हैं ।

जिस गोवंश पर हमारा और हमारी भावी सन्तानों का जीवन निर्भर है, उसकी रक्षा और वृद्धि का उपाय न करना अपने लिये भावी आपत्ति की राह साफ़ करना और अपने तर्ई मृत्यु मुखमें डालने की तैयारी करना नहीं तो और क्या है ? यदि हम लोग अपने आप गोवंश की रक्षा पर कमर कसलें ; तो मुसलमान हमारा कुछ भी बिगाड़ नहीं कर सकते ; बल्कि समय पाकर वे हमको सहायता देने लगेंगे और इस काममें भारत गवर्नमेण्ट की सहायता की तो कुछ ज़रूरत ही न पड़ेगी । लेकिन जो आप कुछ नहीं कर सकते केवल दूसरों का आश्रय ताकते हैं उनसे कुछ भी नहीं होसकता और उनको कोई सहायता भी नहीं देता । हमारा इस लेखको इतना बढ़ाने का विचार न था किन्तु यह हमारी इच्छा से अधिक बढ़ गया । अब हमारे पास इसे और बढ़ाने को स्थान नहीं है । अल्लमन्दों को इशारा ही काफी होता है । यदि हिन्दू लोग ऐसे समयमें जबकि उनके सिर पर एक समदर्शी और न्यायशीला गवर्नमेण्ट का हाथ है कोई काम गोवंशकी रक्षा और वृद्धि न कर सकेंगे तो कब करसकेंगे ? ऐसा रामराज्य और सुयोग उन्हें फिर न मिलेगा । उन्हें यह भूल कर

भी न कहना चाहिये कि राजा स्वयं गोभक्षी है तब हम क्या कर सकते हैं। राजा निम्नन्देह गोभक्षक है, किन्तु उसने हम लोग को हमारे धर्म की रक्षा के पूर्णाधिकार दे रखे हैं। हम कानून को मानते हुए - उसकी सीमा के अन्दर गौवंश की भलाई के बहुत कुछ काम कर सकते हैं। गोरक्षा पर भारतवासियों की, खास कर हिन्दुओं की, विशेष रूपसे ध्यान देना चाहिये : क्योंकि उनके करने योग्य कामों में गोरक्षा सबसे अधिक जरूरी काम है।

दूध के गुण ।

हम ऊपर दूध की बहुत कुछ तारीफ़ लिख आये हैं : किन्तु नचि हम गान्धानुसार उसके लाभ और भी दिखाना चाहते हैं। आज कल के लोग कमजोरी मिटाने के लिये दूध पकानों और डाक्टरों की गरज जानते हैं, उनकी खुशामद करते हैं और उनके आगे भेंट पर भेंट धरते हैं तो भी अपने मन की सुगठ नहीं पाते। इसका यही कारण है कि वे अपने ताकत नानिशाही चीज़ की ओर ध्यान नहीं देते और अपने अपने पोषणियों की खाकर अपने तबे दूध से लोगों में फैला लेते हैं। जो चीज़ उनके लिये पथ्य है, जो उनको कमजोरी खाने में रासवाग का काम कर सकती है, उसकी ओर उनकी नज़र ही नहीं जाती।

प्रिय पाठक : संसार में जितनी धातु पोटैशियम, कल्शियम, मैग्नीशियम और सोडियम की जितनी बाली पथ्य की प्रकृत की गति यतानिशाही दगाहरी है, उनमें "दूध" ही प्रथम स्थान पाने योग्य है। राजमाता के अद्वय, पति के ह, पैदा निर्माणा, पालन पर अविश्वसनीय सहायक पदवी जाना है जरूर है :

सौभाग्य पुष्टि बल शुक्र विवर्धनानि ।

किं सन्ति नो भुवि बहूनि रसायनानि ॥

कन्दर्पं वर्धिनी परन्तु सिताज्य युक्ता—

दुग्धाद्वृते न मम कोऽपि मतः प्रयोगः ॥

हे कन्दर्प के बढ़ानेवाली ! इस पृथ्वी पर सौभाग्य, पुष्टि, बल और वीर्य बढ़ानेवाली अनेक औषधियाँ हैं ; मगर मेरी राय में “घी और मिथी मिले हुए दूध” से बढ़ कर कोई नहीं है ।

कोकशास्त्र में कोकके रचयिता “कोका” पण्डित ने भी लिखा है :—

धातुकरन और बलधरन, मोहि पृच्छे जो कोय ।

“पय” समान या जगत में, है नहीं दृमर कोय ॥

भावप्रकाश में सामान्यतासे दूध की गुणावली इस प्रकार लिखी है :—

दुग्धं सुमधुरं स्निग्धं वातपित्त हरं सरम् ।

सद्यःशुक्रकरंशीतंसात्स्म्यंसर्वशरीरिणाम् ॥

जीवनं वृहणं बल्यं मेध्यं वाजीकरंपरम् ।

वयस्थापनमायुष्यं सन्धिकारि रसायनम् ।

विरेकवान्तिबस्तीनांसेव्यमोजोविवर्द्धनम् ॥

“दूध—मोठा, चिकना, बादी और पित्त को नाश करनेवाला, दस्तावर, वीर्य को जल्दी पैदा करनेवाला, शीतल, सब प्राणियोंके अनुकूल, जीव रूप, पुष्टि करनेवाला, बलदायक, बुद्धि को उत्तम करने वाला, अत्यन्त बाजीकरण, आयु को स्थापन करने वाला, आयुष्य, सन्धानकारक, रसायन और वसन विरेचन तथा बस्ति क्रिया के समानही ओज बढ़ानेवाला है ।” उसी ग्रन्थ में और



भी लिखा है :—“जोणेज्वर, मानसिक रोग, उन्माद, शोष, मूर्च्छा, भ्रम, संयहणी, पौलिया, दाह, प्यास, हृदय-रोग, शूल, उदावर्त, गोला, वस्तिरोग, बवासीर, रक्तपित्त, अतिसार, योनि-रोग, परिश्रम, ग्लानि, गर्भस्त्राव, इन में मुनियोंने दूध सर्व्वदा हितकारी कहा है। और भी लिखा है कि बालक, बूढ़े, घाव-वाले, कमजोर, भूख या मैथन से दुर्बल हुए मनुष्य के लिये दूध सदा अत्यन्त लाभदायक है।”

वैद्यवर वाग्भट ने लिखा है :—

स्वादु पाकरसं स्निग्धमोजस्यं धातुवर्द्धनम् ।

वातपित्तहरं वृष्यं श्लेष्मलं गुरुशीतलम् ॥

“दूध पाकमें स्वाद, स्वाद रससे संयुक्त, चिकना, पराक्रम बढ़ाने-वाला, वीर्य की वृद्धि करनेवाला, बाढ़ी और पित्त को हरनेवाला, हृथ, कफकारक, भारी और शीतल होता है।”

इसी भाँति समस्त शास्त्रों में दूधके गुण गाये गये हैं। वैद्यक शास्त्रमें गाय, भैस, बकरी, भेड़ी, जँटनी, स्त्री और हथनी आदि आठ प्रकारके दूध लिखे हैं। हम सब तरह के दूधों का संक्षिप्त वर्णन करके इस लेख को समाप्त करेंगे।

गायका दूध ।

आठ प्रकार के दूधों में गायका दूध सब से उत्तम समझा गया है। वाग्भट नामक ग्रन्थके रचयिता वैद्यवर वाग्भट्ट महोदय लिखते हैं :—

प्रायः पयोऽत्र गव्यं तु जीवनीयं रसायनम्
क्षत क्षीण हितं मेध्यं बल्यं स्तन्यकरं परम्
अम भ्रम मदालक्ष्मी श्वासकासातितृटक्षुधः
जीर्णज्वरं सूत्रकृच्छ्रं रक्तपित्तं च नाशयेत्

“सब तरह के दूधोंमें गाय का दूध अत्यन्त बल बढ़ानेवाला और रसायन है ; घाव से दुखित मनुष्य को हितकारी है, पवित्र है, बल बढ़ानेवाला है, स्त्री की चूचियों में दूध पैदा करनेवाला है, सर है, और थकाई, भ्रम, मद, दरिद्रता, श्वास, खाँसी, अति प्यास और भूख को शान्त करता तथा जीर्णज्वर, मूत्रकच्छ (सोज़ाक) और रक्तपित्त को नाश करता है । भाव प्रकाश में लिखा है :—“गायका दूध विशेष करके रस और पाक में मीठा, शीतल, दूध बढ़ानेवाला, वात पित्त और खून-विकार को नाश करनेवाला, वात आदि दोषों, रस, रक्त आदि धातुओं, मल और नाड़ियों को गीला करनेवाला तथा भारो होता है । गायके दूध को जो मनुष्य हमेशा पीते हैं उनके सम्पूर्ण रोग नाश होजाते हैं और उनपर बुढ़ापा अपना दखल जल्दी नहीं जमा सकता ।

“खवासुल अदविया” यूनानी चिकित्सा या हिकमतका निघण्टु है । उसमें लिखा है :—“गायका दूध किसी क़दर मीठा और सफ़ेद मशहूर है । वह सिल, तपेदिक और फेफड़े के जख्म को सुफीद है तथा गम—शोक—को दूर करता और खफ़कान—पागलपन—रोगमें फ़ायदा करता, मैथुन शक्ति बढ़ाता और चमड़े की रंगत साफ़ करता, शरीर को मोटा करता, तबियत को नर्म करता, दिल दिमाग़ को मज़बूत करता, मनी—वीर्य—पैदा करता और जल्दी हज़म होता है ।

हम नमूनेके तौरपर गायके दूधसे आराम होनेवाले चन्द रोग लिख कर बताते हैं । इनके सिवा और भी बहुत से रोग गोदुग्ध से आराम होते हैं । मुजर्बात अकबरी, इलाजुलशुरबा आदि आधुनिक ग्रन्थों तथा प्राचीन वैद्यकशास्त्र में और भी बहुत से ऐसे तरीके लिखे हैं जिनको हम विस्तारभय से यहाँ नहीं लिख सकते ।

गायके दूधसे रोग नाश ।

गायके दूध में नाबराबर घी और मधु मिलाकर पीनेसे या घी

और चीनी मिलाकर पीनेसे बदनमें खूब ताकत आती है एवं बल वीर्य और पुरुषार्थ इतना बढ़ता है कि लिख नहीं सकते ।

जिस मनुष्य की आँखों में जलन रहती हो, यदि वह शख्स कपड़े की कई तह करके, उसे गायके दूध में तरकरके आँखों पर रखे और ऊपर से फिटकरी पीस कर पट्टी पर बुरक दे तो ४।६ दिन में नेत्र-जलन कम होजाती है ।

गायका दूध औटा कर गरम गरम पीने से हिचकी आराम हो जाती है ।

गायके दूध को गरम करके उसमें मिश्री और काली भिर्च पीस कर मिलाने और पीने से जुकाम में बहुत लाभ होते देखा गया है ।

गायके दूध में बादाम की खीर पकाकर ३।४ दिन खाने से आधासौसी या आधे सिरका दर्द आराम होजाता है ।

अगर खून की गर्मी से सिरमें दर्द हो तो गायके दूधमें रुईका मोटा फाड़ा भिजो कर सिर पर रखने और उसे बराबर दूध से तर करते रहनेसे फायदा होता है ; किन्तु सन्ध्या समय सिर धोकर गायका मक्खन मलना जरूरी है ।

धतूरे के विषमें गायका दूध थोड़ी चीनी मिलाकर पीने से लाभ होता है ।

अगर किसी तरह भोजनके साथ काँच का सफूफ (चूरा) खानेमें आजाय तो गायका दूध पीने से बहुत लाभ होता है ।

अशुद्ध गन्धक के विष में, गायके दूधमें घी मिलाकर पिलाने से गन्धक का विष उतर जाता है ।

गायके दूधमें सोंठ घिसकर गाढ़ा गाढ़ा लेप करने से अत्यन्त प्रबल सिर दर्द भी आराम होजाता है ।

गायोंकी किस्मोंके अनुसार दूधके गुण ।

कोई गाय काली, कोई पीली, कोई लाल और कोई सफ़ेद होती है। मतलब यह है कि जितने प्रकार की गायें होती हैं उनके उतने ही प्रकारके दूध होते हैं। यानी रंग रंगकी गायोंके दूधके गुण भी भिन्न भिन्न होते हैं। अतः हम पाठकोंके लाभार्थ नीचे सब तरह की गायों के दूधके गुणावगुण खुलासा लिखते हैं।

काली गायका दूध ।

काली गायका दूध विशेष रूप से वात नाशक होता है। और रंग की गायों की अपेक्षा काली गाय का दूध गुण में अठ समझा जाता है। जिनको वात रोग हो उनकी काली गायका दूध पिलाना उचित है।

सफ़ेद गायका दूध ।

सफ़ेद गायका दूध कफकारक और भारी होता है यानी देर में पचता है। शेष गुण समान ही होते हैं।

पीली गायका दूध ।

पीली गायका दूध और सब गुणोंमें तो अन्य वर्णकी गायोंके समान ही होता है। केवल यह फ़र्क होता है कि इसका दूध विशेष करके वात पित्त को शान्त करता है।

लाल गायका दूध ।

लाल गायका दूध भी काली गायकी तरह वातनाशक होता है। फ़र्क इतना ही है कि काली गायका दूध विशेष रूपसे वातना-

शक होता है। चितकबरे रंग की गायके दूधमें भी लाल गौँके दूधके समान गुण होते हैं।

जांगल देशकी गायोंका दूध।

जिस देशमें पानी की कमी हो और दरख्तों की बहुतायत न हो एवं जहाँ वात पित्त सम्बन्धी रोग अधिकता से होते हों, उस देशको जांगल देश कहते हैं। मारवाड़ प्रान्त जांगल देश की गिन्ती में है। जांगल देश की गायों का दूध भारी होता है अर्थात् दिक्रत से पचता है।

अनूपदेशकी गायोंका दूध।

जिस देशमें पानीकी इफरात हो, हत्तोंकी बहुतायत हो और जहाँ वात कफ के रोग अधिकता से होते हों,— उस देशको अनूप देश कहते हैं। बंगाल प्रान्त अनूप देश गिना जाता है। अनूप देश की गायों का दूध जांगल देशकी गायों से अधिक भारी होता है। पहाड़ी देशकी गायोंका दूध अनूप देशकी गायोंके दूधसे भी भारी होता है।

अन्य प्रकारकी गायोंका दूध।

छोटे बछड़ेवाली या जिसका बछड़ा मर गया हो उस गायका दूध त्रिदोषकारक होता है। बाखरी गायका दूध त्रिदोष नाशक, तृप्तिकारक और बलदायक होता है। बरस दिन की व्याही हुई गायका दूध गाढा, बलकारक, तृप्तिकारक, कफ बढ़ानेवाला और त्रिदोष-नाशक होता है। खल और सानी खानेवाली गायका दूध कफकारक होता है। कड़वी, बिनौले और घास खानेवाली गाय का दूध सब रोगों में लाभदायक होता है। जवान गायका दूध मीठा, रसायन और त्रिदोषनाशक होता है। बूढ़ी गायके दूध में ताकत नहीं होती। गाभिन गायका दूध गाभिन होने के तीन महीने पीछे पित्तकारक, नमकीन और मीठा तथा शोष करनेवाला

होता है। नयी व्याही हुई गायका दूध रुखा, दाहकारक, पित्त-करनेवाला और खून विकार पैदा करनेवाला होता है। जिस गाय को व्याये बहुत दिन होगये हों उस गायका दूध मीठा, दाहकारक और नमकीन होता है।

भैंस का दूध।

भैंसका दूध गायके दूधसे अधिक मीठा, चिकना, वीर्य बढ़ाने-वाला, भारी, नींदलानेवाला, कफकारक, भूख बढ़ानेवाला और ठण्डा है। हिकमतकी किताबों में लिखा है कि भैंसका दूध कुछ मीठा और सफ़ेद होता है और तबियत को ताज़ा करता है।

बकरी का दूध।

बकरी का दूध कसैला, मीठा, ठण्डा, ग्राही और हलका होता है; रक्तपित्त, अतिसार, चय, खाँसी और बुखार को आराम करता है। बकरी चरपरं और कड़वे पदार्थ खाती है; इसी कारण से बकरी का दूध सब रोगों को नाश करता है। यह तो वैद्यक की बात है। हिकमत की किताबों में लिखा है कि बकरी का दूध गर्मी के रोगों में बहुत फ़ायदेमन्द है और गर्म मिज़ाजवालोंको ताक़त देता है। इसके गरगर (कुल्ले) करने से हल्क़ यानी कण्ठ के रोगोंमें बहुत फ़ायदा होता है। यह पेट को नर्म करता है; हल्क़ (कण्ठ) की ख़राश और मसाने के ज़ख़्म को सुफ़ीद है तथा मुँह से खून आने, खाँसी, सिल (कलेजी की सूजन और उसमें मवाद पड़ना) और फ़ेफ़ड़े के ज़ख़्ममें लाभदायक है।

भेड़ का दूध।

भेड़ का दूध खारी, खादिष्ठ, चिकना, गरम, पथरी-रोग को नाश करनेवाला, हृदय को अप्रिय, तसिदायक, दृष्य, वीर्य कफ और पित्त करनेवाला, बादी को खाँसी और बादी के रोगोंमें हित-कारी है।

जँटनी का दूध ।

जँटनीका दूध हलका, मीठा, खारी, अग्निदीपक और दस्तावर होता है ; कीड़े, कोढ़, कफ, अफारा सूजन और पेट के रोगों को नाश करता है ।

घोड़ी का दूध ।

घोड़ी का दूध रुखा, गरम, बलदायक, शोष और वातनाशक, खटा, खारी, हलका और स्वादिष्ट होता है । एक खुरवाले सभी जानवरों का दूध घोड़ी के दूधके समान गुणवाला होता है ।

हथनी का दूध ।

हथनी का दूध पुष्टिकारक, मीठा, कसैला, भारी, बलवीर्य बढ़ाने वाला, शीतल, चिकना, मजबूती करनेवाला और आँखों के लिये सुफीद है ।

स्त्रीका दूध ।

स्त्रीका दूध हलका, शीतल, अग्निको दीपन करनेवाला, वात, पित्त नाशक और आँखों को पीड़ा में फायदेमन्द है । यह दूध आँख कान आदि में टपकाया जाता है और बहुधा सुँघाया भी जाता है । यह भी याद रखना चाहिये कि स्त्रीका दूध कच्चाही हितकारी होता है । गरम किया हुआ नुकसानमन्द होता है ।

गायका धारोष्ण दूध ।

गायको दुहते ही जो दूध थनों से निकलता है, वह गर्म होता है । इसीसे उस दूध का नाम “धारोष्ण” दूध रक्खा गया है । तत्कालका थनदुहा गर्म दूध बाजीकरण, घातु बढ़ानेवाला, मींदलानेवाला, कान्तिकारक, हितकारी, पथ्य, ज्ञायकोदार, भूख बढ़ानेवाला और सब रोगों का नाश करनेवाला होता है । अनेक ग्रन्थोंमें लिखा है कि यदि मनुष्य गायके धारोष्ण दूधको ज़मीन पर न रक्खे

और बिना विलम्ब पीजावे तो उसे बहुत लाभ हो। भावप्रकाशमें लिखा है :—

धारोष्णं गोपयो बल्यं लघुशीतं सुधासमम् ।

दीपनञ्च त्रिदोषघ्नं तद्धारा शिशिरं त्यजेत् ॥

“गायका धारोष्ण दूध बल बढ़ानेवाला, हलका, ठण्डा, अमृत समान, अग्नि दीपक और त्रिदोषनाशक होता है। गायका दूध दुहने बाद शीतल हो गया हो तो बिना गरम किये न पीना चाहिये। भैंसका धारोष्ण दूध कदापि न पीना चाहिये।

बासी दूध ।

जिस दूधको दुहे हुए तीन घण्टे हो गये हों वह दूध बासी समझा जाता है। बासी दूध त्रिदोषकारक होता है। वैसे दूध को आग पर गरम करके पीना चाहिये।

कच्चा दूध ।

जो दूध आग पर गरम न करके ऐसे ही पिया जाता है उसे कच्चा दूध कहते हैं। कच्चा दूध बल बढ़ानेवाला, भारी—देर से पचनेवाला—बाजोकरण, पाखाना कब्ज करनेवाला और दोषकारक होता है। सिर्फ गाय और भैंस का कच्चा दूध पी सकते हैं। और जानवरों का कच्चा दूध मनुष्य के लिये हितकारी नहीं होता। भेड़का दूध गर्म गर्म पीना उचित है। बकरी का दूध औंटा कर और फिर ठण्डा करके पीना सुनासिब है।

गरम किया हुआ दूध ।

औंटाया हुआ गर्म दूध कफ और बादी का नाश करता है। यदि गरम करके शीतल कर लिया जावे तो पित्त को शान्त करता है। अगर कच्चा दूध आधा पानी मिला कर औंटाया जाय और जब पानी जल कर दूध मात्र रह जाय तब वह दूध कच्चे दूध से भी

अधिक हलका होजाता है। छोटे छोटे बालकों को पानी मिला कर औटाया हुआ दूध सुफीद होता है।

अध-औटा दूध ।

जो दूध औटाते औटाते आधा रह जाय, उसे अधौटा दूध कहते हैं। बिना पानी मिलाया हुआ दूध जितनाही अधिक औटाया जाय उतनाही भारी, चिकना, धातु पैदा करनेवाला और त्रिदोष नाशक होजाता है।

चीनी मिला हुआ दूध ।

चीनी मिला हुआ दूध कफकारक होता है किन्तु बादी को नाश करता है। बूरा या मिश्री मिला हुआ दूध वीर्यवर्धक और त्रिदोष नाशक होता है।

दूध की मलाई ।

संस्कृत में मलाई को “सन्तानिका” कहते हैं। मलाई भारी, शीतल, वीर्य पैदा करनेवाली, तृप्ति करनेवाली, पुष्टिदायक, चिकनी कफ, बल और वीर्यको बढ़ानेवाली होती है और वात, पित्त तथा खून विकार को नाश करती है।

खीशा या मावा ।

दूध को जलाते जलाते गोला सा बन जाय उसे मावा या खोवा कहते हैं। संस्कृत में मावे को किलाट कहते हैं। मावा हृथ्य, पुष्टिकारक, बलवर्धक, भारी कफ कारक, हृदय को प्रिय और वात पित्त नाशक है। जिनको नींद नहीं आती, जिनकी अग्नि तेज़ है, जिनको विद्रधि रोग है उनके लिये मावा बहुत फायदेमन्द है।

मथा हुआ दूध ।

गाय या बकरीका दूध रई से मथकर ज़रा गर्म करके पीने से हलका, तावतवर, ज्वर और वात, पित्त तथा कफ नाशक है।

दुग्धफेन ।

गाय या बकरी का दूध दो लोठों में लेकर खूब उलट पुलट करने से भाग से उठते हैं। उन भागों को निकाल निकाल कर किसी बरतन में रखता जाय। इन भागों को ही दुग्ध-फेन कहते हैं। ये भाग त्रिदोष नाशक, रुचिकारक, बलवर्द्धक अग्निप्रदीपक, वृष्य, शीघ्र तृप्तिकारक और हलके होते हैं। अतिसार, अग्नि-मन्द, और जीर्णज्वरी रोगीके लिये दूध के भाग खिलाना बहुत ही फायदेमन्द है। ऐसे रोगियों की हालत जब बहुत खराब हो जाती है तब उनको दुग्ध-फेनके सिवा कुछ नहीं पचता। अगर रोगी दूध के भाग पीके न खावे तो उनमें ज़रासी मिश्री मिला देनेमें हानि नहीं है।

दूध सम्बन्धी नियम ।

१। सवेरेका दूध संध्याके दूधसे भारी और शीतल होता है। संध्याकालका दूध सवेरेके दूधसे हलका और वात तथा कफको नष्ट करनेवाला होता है।

२। दोपहर के पहले जो दूध पिया जाता है वह बलवर्द्धक, पुष्टिकारक और अग्निवर्द्धक होता है। मध्याह्नकाल यानी दोपहर को दूध पीनेसे बलकी वृद्धि एवं अग्निदीपन होती है और कफ तथा पित्तका नाश होता है। रातको दूध पीना—बालकोंकी वृद्धि करता है, क्षय-रोगका नाश करता है, बूढ़ोंका वीर्य बढ़ाता है, अत्यन्त पथ्य, अनेक दोषोंको शान्त करनेवाला और आँखोंके लिये हितकारी है।

३। रातको केवल दूध ही पीना चाहिये। उसके साथ भोजन

आदि न करना चाहिये । कोई कोई ऐसा कहते हैं कि रातमें दूध के साथ भोजन करने से अजीर्ण होजाता है और नींद नहीं आती ।

४ । दिनमें जो दाह करनेवाले पदार्थ खाये पिये हों उनसे पैदा हुए दाहकी शान्तिके लिये रातमें नित्य दूध पीना चाहिये । जिन की अग्नि तेज़ है उनको, कमजोरों को, बूढ़ों को, और जवानों को दूध अत्यन्त हितकारी पथ्य और तत्काल वीर्य बढ़ानेवाला है ।

५ । जिस दूधका रङ्ग बदल गया हो, जिसका स्वाद बिगड़ गया हो, जो खट्टा हो गया हो, जिसमें बदबू आती हो, जो फट गया हो या जिसमें नमक वगैरह मिल गया हो, उस दूधको कभी न पीना चाहिये ; क्योंकि ऐसा दूध पीनेसे बुद्धि आदि नष्ट हो जाती हैं ।

(६) बालकोंको जब गायका दूध पिलाना हो तो उसमें थोड़ा पानी मिलाकर औटाना चाहिये और साथ ही ज़रा सी चीनी भी मिला देने चाहिये ; क्योंकि मा के दूधको अपेक्षा गायका दूध फीका होता है ।

(७) जिस दूधको दुहे हुए अधिक देर हो गयी हो, वह बासी दूध बिना गरम किये कभी न पीना चाहिये ।

(८) बालकोंको Feeding bottles यानी दूध पिलाने की शीशियोंसे कदापि दूध न पिलाना चाहिये । यदि किसी कारणवश पिलाना ही पड़े तो बोतलकी दूध पिलाकर हरवार गरम जलसे खूब साफ़ कर लेना चाहिये । आजकल बहुत से लोग, विशेष कर मारवाड़ी, अपने बालकोंको विलायती दूधके डिब्बोंका दूध बहुत पिलाते हैं मगर यह काम भी हानिकारक है ।



दही का वर्णन ।

दहीके गुण ।

दही गर्म, अग्निदीपन करनेवाला, चिकना, कुछ कसैला, भारी और पाक में खट्टा होता है। यह श्वास, पित्त, रक्तविकार, सूजन पैदा करता और भेद तथा कफ को बढ़ाता एवं मलको बाँधता है यानी दस्त को गाढ़ा करता है। मदनपाल निघण्टु में लिखा है :—

सूत्रकृच्छ्रे प्रतिश्याये शीतके विषमज्वरे ।

अतिसारेऽरुचौ कार्श्येशस्यते बलवर्द्धनम् ॥

“सूत्रकृच्छ्र, जुकाम, शीत, विषमज्वर, अतिसार, अरुचि और दुर्बलता में दही हितकारी और बल बढ़ानेवाला है।” खवासुल अदविया नामक हिकमत के निघण्टु में लिखा है कि दही किसी कदर तुर्ष और सफेद होता है। इसकी तासीर सर्दतर है। सर्द मित्राजवालों और भेदे को नुकसान पहुँचाता है। गर्म मित्राजवालों और प्यासको तसकीन देता, देरमें हज़म होता, रतूबत बढ़ाता और बाह को कुव्वत देता है चहरेपर मलने से खुष्की और भाँई को नाश करता है।

दहीके भेद ।

दही पाँच प्रकार का होता है :—मीठा, फीका, खट्टा और खट-मिष्टा ।

मीठा दही ।

मीठा दही वात पित्त को जीतता और पचनेपर मीठा होता है ।

यह वीर्य बढ़ाता, शरीर को भारी करता, मेद, और कफको नाश करता तथा खूनको शोधता है ।

फोका दही ।

फोका दही दस्तावर, अधिक पेशाब लानेवाला और दाह करने वाला होता है । इसके खाने से त्रिदोष उत्पन्न होते हैं ।

खट्टा दही ।

खट्टा दही पित्तरक्त और कफ पैदा करता है ; लेकिन अग्नि-दीपन करता है ।

बहुत खट्टा दही ।

अत्यन्त खट्टा दही रक्तपित्त रोग पैदा करता है । इससे गलेमें जलन सी होने लगती है, दाँत खट्टे हो जाते हैं और शरीर के रोएँ खड़े हो जाते हैं ।

खट मिट्ठा दही ।

खट मिट्ठा दही मीठे दही की तरह गाढ़ा होता है । इसमें कुछ कुछ तुषीं रहती है । इस दही के गुण खट्टे मीठे दही के मिले हुए गुणों के समान समझने चाहियें ।

पकाये हुए दूधका दही ।

दूध को ओटाकर जो दही जमाया जाता है वह बहुत अच्छा, रुचिकारक और चिकना होता है । यह तासीर में ठण्डा, हल्का, काबिज, भूख चैतन्य करनेवाला ; किन्तु किसी कदर पित्तकारक होता है ।

शक्कर मिला हुआ दही ।

बूरा मिला हुआ दही अशुभ होता है । यह प्यास, पित्त और खून-विकार तथा दाह को नाश करता है । गुड़ मिला हुआ दही वातनाशक, वृष्य, पुष्टिकारक और पचने में भारी होता है ।

दही का तोड़ ।

दही के साथ जो पानी रहता है उसे दही का तोड़ कहते हैं । यह स्वाद में कषैला, खट्टा, गरम, पित्तकारक, रुचिकारक, ताकत-वर और हलका होता है एवं दस्तकृज, पौलिया, दमा, तिसी, वायुरोग और कफज बवासीर को आराम करता है ।

मलाई उतारा हुआ दही ।

बिना मलाई का दही मल को बाँधनेवाला, कषैला, वातकर्षा, हलका, रुचिकारक और अग्निदीपक होता है । ग्रहणीरोगमें मलाई रहित दही खाने से बहुत उपकार होता है ।

दही की मलाई ।

दही की मलाई वीर्य बढ़ानेवाली, वात और अग्नि को नाश करनेवाली, वस्ति को शोधनेवाली, पित्त और कफ को बढ़ानेवाली होती है । बिना मलाईवाला दही दस्त को बाँधता है ; किन्तु दही की मलाई दस्त लाती है ।

दही की किस्में ।

जिस भाँति दूध आठ तरह का होता है वैसे ही दही भी आठ तरह का होता है । किन्तु हम यहाँ दो तीन प्रकार का ही दही लिखेंगे ; क्योंकि छोड़ी, हथनी आदिके दही, बहुधा, खानेके काम में नहीं आते ।

गायका दही ।

गायका दही विशेष करके मीठा, खट्टा, रुचिकारक, पवित्र, अग्निदीपक, हृदय को प्रिय, पुष्टिकारक और वातनाशक होता है । मदनपाल निघण्टु में लिखा है :—सर्वेषु दधिषु अष्टं गव्यमेव गुणावहम् । अर्थात् सब प्रकार के दहियों में गायका दही अष्ट और गुणदाता होता है ।

गायके दही से रोगों का नाश ।

१ । एक प्रकार का सिर दर्द ऐसा होता है कि वह सूर्य के उदय होने और बढ़ने के साथ बढ़ता है और सूर्य के उतरने के साथ हलका होता जाता है । ऐसे सिर-दर्द में सूर्योदय से पहिले १४ रोज़ गायका दही और भात खाने से बहुत लाभ होता है ।

२ । आँव के दस्त होते हों, पेट में मरोड़ी चलती हों तो केवल दही भात खाने से दस्तों में आराम होते देखा गया है । यदि दस्त और बुखार साथही हों या दस्तों के साथ सूजन हो तो दही कदापि न खाना चाहिये ।

३ । अगर किसी को बहुत ही प्यास लगती हो तो वह एक पुरानी ईंट को खूब धोकर साफ़ करले । पीछे आग में तपा कर लाल सुर्ख करले । जब ईंट एकदम लाल हो जावे तब उसे गायके दही में बुझा दे । पीछे वही दही थोड़ा थोड़ा खावे । इस दही से प्यास में तत्काल होती है ।

भैंसका दही ।

भैंसका दही बहुत चिकना, कफकारक, वात पित्त नाशक, पाक में मीठा, अभिष्यन्दि, वृण्ण, भारी और रक्त-विकार करनेवाला होता है ।

बकरी का दही ।

बकरी का दही उत्तम, आही, हलका, त्रिदोषनाशक और अग्निदीपक होता है । यह श्वास, खाँसी, बवासीर, ज्वररोग और दुर्बलता में हितकारी होता है ।

जुँटनी का दही ।

जुँटनी का दही पाक में चरपरा, खट्टा और खारी होता है । यह दही उदर-रोग, कोढ़, बवासीर, पेटका दर्द, दस्तकब्ज, वात और कीड़ों को नाश करता है ।

दही खाने के नियम ।

१ । रातमें दही न खाना चाहिये । यदि खाना ही हो तो बिना घी और बूरेके, बिना मूँग की दालके, बिना शहदके, बिना गरम किये हुए और बिना आवलों के न खाना चाहिये । अगर रक्त-पित्त और कफ सम्बन्धी कोई रोग हो तो किसी तरह भी दही न खाना चाहिये ।

२ । अगहन, पूस, माघ, और फागुन में दही खाना उत्तम है । सावन भादों में दही खाने से बहुत लाभ होता है ।

३ । कार, कातिक, जेठ, आषाढ़, चैत और वैशाख मासमें दही कदापि न खाना चाहिये ।

नोट । जो शर्ख्स नियम विरुद्ध दही खाता है उसे ज्वर, खून-विकार, पित्त, विसर्प, कोढ़, पीलिया, भ्रम और भयङ्कर कामला रोग होजाता है ।

माठेका वर्णन ।

माठे के लक्षण ।

गाय या भैंस के दूध को दही का जामन देकर जमा देते हैं । जब दही जम जाता है तब बिलोकर मक्खन या लूनी घी निकाल लेते हैं । जो पदार्थ पतला पतला शेष रह जाता है उसे कहीं मट्ठा और कहीं छाछ कहते हैं । संस्कृत में माठे को तक्र और गोरस भी कहते हैं । जो दही चौथाई भाग पानी मिलाकर बिलोया जाता है उसे माठा कहते हैं । कोई कोई वैद्य आधे भाग जल-वाले दहीको माठा कहते हैं ।

माठे के भेद ।

जिस माठेमेंसे बिलकुल घी निकाल लिया जाता है वह माठा पथ्य-हितकारी—और अत्यन्त हलका होता है । जिस माठे में से थोड़ा घी निकाल लिया जाता है और थोड़ा उसी में छोड़ दिया जाता है वह माठा भारी, दृढ और कफकारक होता है । जिस माठे में से घी बिलकुल नहीं निकाला जाता वह माठा गाढ़ा, भारी, पुष्टि-कारक और कफकारक होता है ।

माठे के गुण ।

महर्षि वाग्भट्टजी लिखते हैं :—

तक्रं लघु कषायाम्लं दीपनं कफघातजित्

शोफोदरार्शोग्रहणी दोष सूत्रग्रहारुचीः

प्लीहगुल्मघृतव्यापद्मपाण्ड्वामयान जयेत् ॥

“माठा हलका, कषैला, खट्टा, अग्निदीपक और कफ तथा बाँदी को जीतनेवाला होता है ; और सृजन, उदर-रोग, बवासीर, ग्रहणी दोष, मूत्रग्रह, अरुचि, तिल्ली, गुल्म, घी पीने से पैदा हुआ रोग, विष और पीलिये को नाश करनेवाला होता है ।” मदनपाल निघण्टु में लिखा है :—

वीर्योष्णं बलदं रुक्षं ग्रीणनं वातनाशनम् ।

हन्ति शोथगरच्छर्दि प्रसेक विषमज्वरान् ॥

पाण्डु मेदो ग्रहण्यर्शो सूत्रग्रह भगन्दरान् ।

मेहं गुल्ममतीसारं शूलप्लीहकफ कृमीन् ।

श्वित्र कुष्ठ कफ व्यापि कुष्ठतृष्णोदरापचीः ॥

“माठा वीर्यमें गर्म, बलदायक, रुखा, तृप्तिकर्त्ता और वातनाशक होता है । यह सृजन, कृत्रिम विष, छर्दि (वमन रोग), पसीना,

विषमज्वर, पीलिया, मेद, ग्रहणी, बवासीर, पेशाब रुकना, भगन्दर, प्रमेह, गोला, अतिसार पतले दस्त लगना, शूल, तिल्ली, कफ, पेटमें कीड़े, सफेद कीड़ा, कफरोग, कीड़ा, प्यास, पेटका रोग और अपची को नाश करता है ।”

जिनके पेटमें तिल्ली और कीड़े हों, जिन का शरीर चरबी बढ़ जाने के कारण मोटा होगया हो, जिनको भोजन का स्वाद न आता हो या भूख कम लगती हो, जिनको संग्रहणी रोग, विषमज्वर या अधिक घी खाने से अजीर्ण होगया हो,—उन्हें माठा सेवन करना बहुत ही लाभदायक है । यद्यपि ये विषय वैद्यक-शास्त्रमें लिखा है ; तथापि हमने भी इसे आजमाया है इसवास्ते जोर देकर लिखा है ।

क्या माठा त्रिदोष नाशक है ?

हाँ, माठा त्रिदोष नाशक है । पेटमें जाकर इसका पाक मीठा होता है ; इस वजहसे यह पित्तको कुपित नहीं करता । दूसरे यह तासीर में गर्म और कषैला होता है ; इसवास्ते यह कफको नाश करता है । तीसरे यह खादु में खट्टा और मीठा होता है ; अतः यह वायुको नाश करता है ।

रसानुसार माठे के गुण ।

मीठा माठा कफ करता है ; किन्तु वात पित्तको नाश करता है । खट्टा माठा वातको हरता है और रक्तपित्त को कुपित करता है तथा पेटमें कीड़े पैदा करता है ।

दोषानुसार माठा पीने की विधि ।

बाद्री में—सोठ और सैधा नमक मिला हुआ माठा उत्तम होता है । पित्तमें—चीनी मिला हुआ मीठा माठा अच्छा होता है । कफमें सोठ, कालौमिर्च और पीपल मिला हुआ माठा उत्तम होता है ।

मांठे से रोग नाश ।

१ । अगर वादीक कारण पेट में रोग हो तो पीपल और सैधान-
नमक पीस कर मांठे में मिलाकर पीवे ।

२ । अगर पित्तक कारण पेटमें रोग हो तो मांठेमें खँड और
कालीमिर्च मिलाकर पीवे ।

३ । अगर कफ से पेट में रोग हो तो मफेद ज़ीरा, पीपल,
सांठ, कालीमिर्च, अजवायन और सैधानोन पीस कर मांठे में मिला
कर पीवे ।

४ । जवाखार, सैधानोन, सांठ, पीपल और कालीमिर्च पीस
कर, मांठेमें मिलाकर पीनेसे त्रिदोषसे उत्पन्न हुआ भी पेटका रोग
नाश हो जाता है ।

५ । अगर दस्तकृज हो तो काला-नोन और अजवायन पीस
कर गाय के मांठे में मिलाकर पीजाओ ।

६ । अगर अधिक मूँगफली खाने से अजीर्ण होगया हो तो
मांठा पीलो । कुछ तकलीफ न होगी ।

७ । संग्रहणी रोगमें “लवणभास्कर चूर्ण”की एक मात्रा फाँक-
कर ऊपर से गाय का मांठा कुछ दिन बराबर पीओ ।

८ । अगर भोजन कर लेनेके पीछे दोपहर को रोज़ रोज़ मांठा
पीलिया करो तो कभी उदर सम्बन्धी रोगों में वैद्यका सुँह ही न
देखना पड़े । अगर मांठे में सैधानोन और सफेद ज़ीरा भून कर
छाल लिया जाय तो परमोत्तम हो ।

। अगर बवासीर हो तो चीतेकी जड़की छालकी पीसकर
कोरी मिट्टीको हाँडीमें भीतरकी ओर चारों तरफ़ लगा दो । पीछे
उसमें दही जमाकर मांठा बिलोओ । वैद्यवर वाग्भट्ट लिखते हैं
कि वैसी हाँडीका मांठा रोज़ रोज़ पीनेसे बवासीर आराम हो जाती
है । ऐसा मांठा सब तरहकी बवासीर और मस्तीमें लाभदायक है

माठा हानिकारी ।

गर्मी के मौसम और क्षार तथा कातिक में माठा पीना अच्छा नहीं है । जिसका शरीर दुर्बल हो, या जिसके शरीर में घाव हों एवं जिसे भ्रम, दाह, मूर्च्छा, मद अथवा रक्तपित्त जन्य रोग हो,— उसे कदापि माठा न पीना चाहिये ।

माठे के लिये उत्तम मौसम ।

माठा पीने के लिये जाड़े का मौसम सबसे उत्तम मौसम है । गर्मीका मौसम माठे के लिये खराब है यानी ग्रीष्म ऋतुमें माठा पीने से स्वास्थ्य की हानि पहुँचती है । मदनपाल निघण्टु में लिखा है :—

शीतकाले ग्रहण्यर्शः कफवातामयेषु च ।

स्रोतो निरोधे मन्दाग्नी तक्रमेवामृतोपसम् ।

शीतकाल, संश्रद्धणी, बवासीर, कफ रोग, वातरोग, स्रोतों के बन्द होने और मन्दाग्नि में “माठा” अमृत के समान है ।

माठा पीनेकी विधि ।

भावप्रकाश में लिखा है कि भैंसका अत्यन्त गाढ़ा और खट्टा दही लेकर, उसमें दही से चौथाई पानी डालकर मिट्टीके बरतनमें रई से बिलोओ । पीछे उसमें भुनी हुई हींग, भुना ज़ीरा, सैधा-जोन और राई पीस कर मिला दो । ऐसा कोई शख्स नहीं है जिसे यह माठा प्यारा न लगे । यह माठा रुचिकारी, अग्निदीपन करनेवाला, अत्यन्त पाचन, तृप्तिकारक और पेट के सारे रोगों को नाश करनेवाला है ।



घी का वर्णन ।

घी के गुण ।

संस्कृत में घी के “वृत्त, हवि, अमृत और जीवन” आदि बहुत से नाम हैं । फ़ारसी में इसे “रोगने ज़र्द” कहते हैं । घी रसायन, मीठा, आँखों के लिये उपकारी, अग्निदीपक, शीत-वीर्य, विष, कुरुपता, पाप, पित्त और वात नाशक ; किसी कृदर अभिषन्दी ; कान्ति, बल, तेज, लावण्य और बुद्धि वर्द्धक ; अवाञ्छ साफ़ करने-वाला, अरण-शक्ति और मेधा की हितकारी, सन्ध बढानेवाला, भारी, चिकना और कफ़ करनेवाला होता है ।

घी रोगोंमें हितकारी ।

ज्वर, उन्माद, शूल, अपारा, फोड़ा, घाव, ज्व, विसर्प और रक्त-विकार में “घी” लाभदायक है ।

घी रोगों में अहितकारी ।

राजयक्षा, कफ़ सम्बन्धी रोग, आम, आम-ज्वर, हैजा दस्तकल, नशे से उत्पन्न रोग और मन्दाग्नि में घी अच्छा नहीं होता । इन रोगोंमें “घी” विशेषता से तो भूल कर भी न देना चाहिये ।

दूध से निकाले घी के गुण ।

दूध से निकाला हुआ घी ग्राही और शीतल होता है । यह नेत्र-रोग, पित्त, दाह, रक्त-विकार, मद, मूर्च्छा, भ्रम और बादी को नाश करता है ।

एक दिन के दही से निकाले घी के गुण ।

एक दिनके दही से निकाला हुआ घी नेत्रों के लिये लाभदायक

अग्निदीपक, अत्यन्त रुचिकारक, बलवर्धक और पुष्टिकारक होता है ।

नौनी घी ।

नौनी घी खाद में सब तरह के घृतों से अच्छा होता है । यह घी शीतल, हलका, अग्नि-दीपक और मलको बाँधनेवाला होता है ।

नया घी ।

भोजन के लिये नया और ताज़ा घी ही उत्तम होता है । थकाई, कमज़ोरी, पीलिया, कामला और नेत्र-रोग में ताज़ा घी बहुत उत्तम समझा जाता है ।

पुराना घी ।

एक वर्ष का रक्खा हुआ घी पुराना कहलाता है । कोई कोई वैद्य लिखते हैं कि दस बरस का रक्खा हुआ घी पुराना कहलाता है । सौ वर्ष और हजार वर्ष का रक्खा हुआ घी “कौंच” कहलाता है और हजार वर्ष से ऊपर का घी “महाघृत” कहलाता है । घी जितना पुराना होता है उतना ही गुणकारी और बहु-मूल्य होता है । मूर्च्छा, कोढ़, विष, उन्माद, मृगी, तिमिर, कानके रोग, नेत्र-रोग, सिर-दर्द, सूजन, योनि-रोग, बवासीर, गोला और पीनस रोगमें “पुराना घी” बहुत ही लाभदायक होता है । यह घाव भरता, कीड़े नाश करता और त्रिदोष शमन करता है । पुराना घी गुदा में पिचकारी लगाने और सुँघाने के काम में आता है ।

सौ बारका धोया घी ।

सौ बार का धोया हुआ घी—घाव, खुजली, और फोड़े फुन्सी तथा रक्त-विकार में बहुत लाभदायक होता है । हजार बार का धोया हुआ घी सौ बार के धोये हुए घी से भी उत्तम होता है । शरीरों के दाह और मूर्च्छा में भी यह बड़ा काम देता है ।

घी धोनेकी विधि ।

जब घी धोना हो तब घी को पीतल या काँसी की थाली में रखलो । उसे हाथसे फेंटते जाओ और हर बार नया पानी डालते जाओ और पहिले डाले हुए पानी को फेंकते जाओ । बस, सौ बार पानी डालने और फेंटनेसे सौ बार का धोया हुआ घी हो जायगा ।

गायका घी ।

आँखों के रोगमें गायका घी सबसे ज़ियादा फ़ायदेमन्द है । गाय का घी ताक़तवर, अग्निदीपक पचने पर मीठा, वात, पित्त तथा कफ नाशक, बुद्धि, ओज, सुन्दरता, कान्ति और तेज बढ़ानेवाला, उम्रकी वृद्धि करनेवाला, भारी, पवित्र, सुगन्धयुक्त, रसायन और रुचिकारक होता है । सब प्रकार के छूतोंको अपेक्षा गाय का घी अच्छा होता है ।

भैंसका घी ।

भैंसका घी मीठा, ठण्डा, कफ करनेवाला, ताक़तवर, भारी, और पचनेपर मीठा होता है । यह घी पित्त, खून-फिसाद और वादी को नाश करता है ।

बकरीका घी ।

बकरीका घी अग्निकारक, आँखों के लिये फ़ायदेमन्द, बल बढ़ानेवाला और पचनेपर चरपरा होता है । खाँसी, श्वास, और क्षय रोग में बकरीका घी विशेष लाभदायक होता है ।

गायके घी से रोग-नाश ।

(१) अगर शरीरमें ज्वर से या और किसी कारणसे जलन होती हो ; तो सौ बार का या हजार बारका धोया हुआ घी मलना चाहिये ।

(२) अगर हाथ पैर के तलवे जलते हों तो गायका घी मलना चाहिये ।

(३) अगर गर्मी के कारण सिर गर्म रहता हो और उसमें दर्द होता हो ; तो गायका मक्खन सिरपर मलना और रखना चाहिये ।

(४) अगर आँखोंमें अन्धेरा सा काया हो या नेत्र-दृष्टि कमजोर हो गई हो ; तो गायके घी में कालीमिर्च पीस कर मिला दो और उसे एक रात भर चाँद की चाँदनीमें अधर खुला हुआ टांग दो । पीछे उसे रोज़ खाओ । इसके खाने से आँखों में बहुत लाभ होते देखा गया है ।

(५) अगर नाकसे खून गिरता हो तो नाक में गायका ताज़ा घी टपकाना चाहिये ।

(६) अगर हिचकी आती हों तो पुराने चाँवलों का भात बना कर उसमें गायका गर्म घी डालो । पीछे रोगी को गरम गरम घी भात खिलाओ या गायका गरम गरम (सुहाता हुआ) घी पिलाओ या गाय के घी में सैधानोन मिला कर रोगी को सुँवाओ । ये सब ही उपाय आजमूदा हैं । इनमें से किसी न किसी से हिचकी अवश्य आराम हो जाती है ।

(७) अगर कहीं घाव हो जावे या चमड़ा छिल जावे या चोट लग जावे तो पुराना घी कुछ दिन मलो । अवश्य आराम हो जायगा । अभी कुछ दिन हुए हमारे प्रेसके मैशीनमैन का हाथ मैशीनके अन्दर आजाने से जख्मी हो गया था । कुछ दिन बराबर पुराना घी मलने से आराम हो गया ।

(८) अगर बदनमें लाल २ चकत्ते या ददौरे होते हों या खाज चलती हो ; तो सौ बार का धोया घी मालिश कराकर, गायके गोबर से बदन रगड़ो और पीछे बेसन लगाकर स्नान कर डालो । कुछ दिन में अवश्य आराम हो जायगा ।

(८) अगर धतूरेका ज़हर चढ़ गया हो तो गायका घी खूब पीओ ।

(१०) पुराने घी में हींग घोट कर सुँघाने से चौथैया बुखार आराम होजाता है ।

पानी

जलही जीवका जीवन है ।

* स्थावर और † जङ्गम यानी वृक्ष लता आदि वनस्पतियों तथा जलचर, थलचर, नभचर समस्त जीवधारियोंको जल की परम आवश्यकता है । सच तो यह है, कि इन सबका जीवन ही जल से है । आहार न मिलने से प्राणी एक दम मर नहीं सकते, किन्तु जल बिन किसी तरह नहीं जी सकते । 'मदन पाल निघण्टु' में लिखा है :—पानीयं प्राणिनां प्राणा विश्वमेव हि तन्मयम् । अर्थात् पानी प्राणियों का प्राण है, संसार पानीसे ही उपजता है । महर्षि हारीत लिखते हैं :—तृषितो मोहमायाति मोहात्प्राणान्विमुञ्चति । अर्थात् प्यासे को पानी न मिलने से बेहोशी हो जाती है और बेहोशीसे प्राण छूट जाते हैं ।

हम को प्यास क्यों लगती है ?

अब यह सवाल पैदा होता है कि हमें प्यास क्यों लगती है और हम जो इतना पानी पीते हैं वह कहाँ जाता है ? अगर किसी आदमी का वज़न किया जाय और वह तोल में ७५ सेर

* स्थावर चार प्रकारके होते हैं :—वनस्पति, वृक्ष, लता और जीवधि ।

† जङ्गम भी चार प्रकारके होते हैं :—(१) जरायुज (मनुष्य, गाय, भैंस आदि), (२) अण्डज (सर्प, पक्षी और मछली आदि), (३) खेदज (जूँ, नम्रैर :) (४) उद्भिज (बीरनट्टी भेंडक वगैरः)

निकले तो उसमें ५६ सेर पानी समझना चाहिये । हम जो आहार करते हैं उसका पेटमें रस खिंचता है । रस का रक्त बन जाता है । रक्त छोटी छोटी नलियों में होकर सारे बदन में चक्कर लगाता रहता है । चक्कर लगाने से खून गाढ़ा होजाता है । तब खून के गाढ़े होने पर खुष्की पैदा होती है और हमें प्यास लगती है । अगर हम पानी न पियें तो खून इतना गाढ़ा होजायगा कि वह छोटी छोटी नलियों में न बह सकेगा । इनमें से बहुत सी नलियाँ तो बाल से भी पतली होती हैं । हम जो पानी पीते हैं वह खून में मिल जाता है और इस तरह शरीर के प्रत्येक भागमें पहुँचता है । खूनके दौरा करनेसे ही हमारी ज़िन्दगी है और खूनकी चाल जारी रखने के लिये पानी को जरूरत है । हमको, सदा, साफ पानी पीना चाहिये । अगर हमलोग मैला या दूषित जल पियेंगे तो हमारा स्वास्थ्य, निस्सन्देह, बिगड़ जायगा ।

पानीकी किस्में ।

आयुर्वेदमें दो प्रकार का जल लिखा है :—(१) आकाशीय जल, (२) पृथ्वी का जल ।

आकाशीय जल ।

आकाशीय जल चार प्रकारका होता है:— (१) धार-जल (मेह की बूँदों या धारा का जल), (२) कारजल (ओलों का जल), (३) तौषार जल (ओस की बूँदों का जल); (४) हैम-जल (पर्वतों से पिघली हुई बर्फ का पानी) । इन चारों प्रकारके आकाशीय जलोंमें से पहिला “धार-जल” मुख्य माना गया है । धार-जल भी दो भाँति का लिखा है :—(१) गांग-जल, (२) सामुद्र-जल । इन दोनों में से भी गांग-जल को, शास्त्रकारोंने, प्रधान माना है ।

गांग-जल ।

गांग-जल, आश्विन यानी कुआँर के महीने में बरसता है * । समुद्र-जल, आषाढ़, सावन और भादों में बरसता है ; लेकिन कभी कभी कुआँर में भी समुद्र-जल † बरसता है ; इसवास्ते परीक्षा करके गांग-जल समझना और लेना चाहिये । हारीत ऋषि लिखते हैं कि बुद्धिमान गांग-जल ‡ पीवे ; क्योंकि गांग-जल पवित्र, बलदायक और रसायन है ; थकाई ग्लानि और प्यास को नाश करता है ; हलका है, और खुजली, मूर्च्छा, प्यास रोग, वमन, मूत्राघात को नाश करता है ।

गांग-जल लेनेकी विधि ।

एक साफ सफ़ेद बड़ा कपड़ा जूँचा बाँध दो । उसके नीचे बरतन रख दो । पानी भर जायगा । इस जलको चाँदी, सोने या मिट्टीके बरतन में भर कर रख दो और सदा काममें लाओ ।

गांग-जल की परीक्षा ।

चरकमें लिखा है :—“जिस जलमें भिगोये हुए चाँवल जैसेके तैसे रह जायँ, वही सम्पूर्ण दोष नाशक गांग-जल जानना चाहिये । जिसमें ये गुण न हों वह समुद्र-जल समझना चाहिये ।” सुश्रुतमें

* सूरज की गर्मी से समुद्रका जल भाफ़ की सूरत में ऊपर चठकर बादल बन जाता है और वही जल ओला भीस और मेघ की सूरत में जमीन पर गिरता है । समुद्र का पानी भारी होता है इसलिये बहुत ऊँचा नहीं जाता और प्रायः आषाढ़, सावन और भादोंमें बरसता है ; किन्तु गङ्गाजल हलका होता है । इस जलसे बनी भाफ़ बहुत ऊँची जाती है और मेघ के रूपमें, आश्विन में, पृथ्वी पर गिरती है ।

† सुश्रुतमें लिखा है कि आश्विन (कुआँर) के महीनेमें ग्रहण किया हुआ समुद्र-जल भी गांग-जल के समान होता है ; किन्तु फिर भी गांग-जल ही प्रधान है ।

‡ हारीत लिखते हैं कि सूरज दिखता हो और मेघ बरसता हो; तो उस मेघ की धारा का जल भी गांग-जल के समान होता है ।

लिखा है :—“शाली चाँवलोंको ऐसा पकावे कि वह जल भी न जायँ और उनमें किरी भी न रहे। पीछे पके हुए चाँवलों की साफ़ पिण्डी सी बनाकर, चाँदीके बरतनमें रखकर, बरसते मेहमें बाहर रख दे। अगर एक मुहूर्त्त * भर वैसी की वैसी पिण्डी बनी रहे यानी न तो पिण्डी बिखरे, न घुलकर जल गदला हो, तो जानि कि गांग-जल बरसता है।” जहाँ तक बन पड़े गांग-जल इकट्ठा कर रक्खे। यदि गांग-जल किसी कारणवश न रख सके तो भौम-जल (पृथ्वीका पानी) को काममें लावे।

जो जल पृथ्वी से लिया जाता है उसे “भौम-जल” कहते हैं। यह तीन प्रकार का होता है :—(१) जाङ्गल-जल, (२) आनूप-जल, (३) साधारण-जल।

जांगल जल।

जिस देश में थोड़ा पानी और कम दरख्त हों तथा जहाँ पित्त और वात सम्बन्धी रोग होते हों,— उस देश को जाङ्गल-देश कहते हैं। जाङ्गल-देशके जल को “जाङ्गल-जल” कहते हैं। यह जल—रूखा, खारी, हलका, पित्तनाशक, अग्निकारक, कफ नाशक, पथ्य और अनेक विकारोंको नाश करता है।

आनूप-जल।

जिस देशमें पानीकी इफ़रात हो, वृक्षों की बहुतायत हो और जहाँ वात तथा कफ के रोग होते हों,—उस देश को आनूप-देश कहते हैं। इस देशके जलको आनूप-जल कहते हैं। यह जल—अभिष्यन्दि, मीठा, चिकना, गाढ़ा, भारी, मदाग्नि करनेवाला, क्षफकारी, हृदय को प्रिय और अनेक विकार पैदा करनेवाला होता है।

साधारण-जल।

जिस देशमें जाङ्गल और आनूप दोनों देशोंके लक्षण पायेजावें

* मुहूर्त्त—दिन रातकी तीसवे भागको कहते हैं।

उस देशको साधारण देश कहते हैं और ऐसे देशके जलको “साधारण-जल” कहते हैं। यह जल—मौठा, अग्निदीपक, शीतल, चलका, दृढिकर्ता, रुचिकारक, प्यास, दाह और त्रिदोष को नाश करनेवाला होता है।

नदियोंका जल ।

नदियोंका पानी, सामान्यतासे, रूखा, वातकारक, हलका, अग्निप्रदीपक, अभिष्यन्दि नहीं, विशद, चरपरा, कफ और पित्त नाशक होता है। जो नदियाँ तेज़ी से बहती हैं और जिनका पानी साफ़—निर्मल—होता है, वे हलके जलवाली समझी जाती हैं। जो नदियाँ सिवार से ढकी रहती हैं, धीरे धीरे बहती हैं और जिन का जल मैला होता है वह भारी जलवाली समझी जाती हैं। गङ्गा * सतलज, सरयू और जमुना आदि नदियाँ, जो कि हिमालय पहाड़से निकली हैं, जलके लिये उत्तम समझी जाती हैं। सुश्रुत में लिखा है कि पश्चिम † को बहनेवाली नदियाँ पथ्य हैं; क्योंकि उनका जल हलका है। पूरब ‡ को बहनेवाली नदियाँ अक्छी नहीं हैं; क्योंकि उनका जल भारी है। दक्खन को बहनेवाली नदियाँ बहुत दोषल नहीं हैं; क्योंकि उनका जल साधारण है। इस विषय में मदनपाल निघण्टु आदि ग्रन्थोंमें बहुत विस्तार से लिखा है। वह सब लिखने से ग्रन्थ बढ़ने का भय है। नदी, तालाब, कूँआँ आदि जिस देशमें हों उस देशके अनुसार ही उनके जलके गुण दोष समझने चाहिये।

* गङ्गा नदी का जल सबजहाँ से उत्तम समझा जाता है।

† खनी, माही, नर्मदा और तापती आदि पश्चिमकी बहती हैं।

‡ कावेरी, कृष्णा, गोदावरी और महानदी आदि पूरब की बहती हैं। सिन्ध, सतलज, रावी, चनाब आदि नदियाँ दक्खन की बहती हैं।

श्रौद्धिद जल ।

जो जल नीचे से धरती को फाड़ कर बड़ी धार से बहता है, उसको “श्रौद्धिदजल” कहते हैं। धरती से निकला हुआ पानी—पित्तनाशक, अत्यन्त शीतल, तृप्तिकारक, मीठा, बलदायक, कुछ कुछ वातकारक और हलका होता है तथा जलन नहीं करता।

भरनेका जल ।

जो जल पहाड़ोंके भरनोंसे भरता है उसे ‘निर्भर’ या भरने का जल कहते हैं। भरनेका जल—रुचिकारक, कफनाशक, अग्निप्रदीपक, हलका, मीठा, पाकमें चरपरा, वातनाशक और पित्तल होता है।

सारस जल ।

पहाड़ वर्गैरः से रुका हुआ नदीका पानी जहाँ इकट्ठा हो और वह जल कमलों से ढका हो तो उस जलको “सारस जल” कहते हैं। सारस या सरोवर का जल—बलदायक, व्यासनाश करनेवाला, मीठा, हलका, रुचिकारक, रुखा, कसैला और मल मूत्रको बाँधनेवाला होता है।

तालाब का जल ।

तालाबका जल—मीठा, कसैला, पाकमें चरपरा, वातकारक, मलमूत्र को बाँधनेवाला, खून-फ़िसाद, पित्त और कफको नाश करनेवाला होता है।

बावड़ी का जल ।

सीढ़ियोंवाले चौड़े कुएँ को बावड़ी कहते हैं। बावड़ी का जल—अगर जल खारी हो तो पित्तकारक और कफ तथा बादी को नष्ट करता है। जल मीठा हो तो कफकारक और वात तथा पित्त को नष्ट करता है।

कुएँ का जल ।

कुएँ का जल—अगर पानी मीठा हो तो त्रिदोष-नाशक, हितकारक और हलका समझना चाहिये ; अगर खारी हो तो कफ वात नाशक, अग्निदीपन करनेवाला और अत्यन्त पित्तकारक जानना चाहिये ।

विकिर जल ।

नदियों के पास रेतीली धरती होती है । उसकी खोदने से जो जल निकलता है उसको “विकिर-जल” कहते हैं । यह पानी—शीतल, साफ़, निर्दोष, हलका, कसैला, मीठा और पित्तनाशक होता है । अगर यह पानी खारी हो तो कुछ पित्तकारक होता है ।

बरसाती जल ।

ज़मीन पर पड़ा हुआ ‘बरसात का पानी’ पहिले दिन अपथ्य होता है ; लेकिन गिरने से तीन दिन पीछे, साफ़ होजाने पर, अमृत समान होजाता है ।

चोञ्ज-जल ।

जो गड़ढा शिलाओं एवं अनेक प्रकार की लताओं से ढका हुआ हो और जिसका जल अञ्जन के समान नीला हो उसको “चोञ्ज्य” कहते हैं । चोञ्ज्य जल—अग्निकारक, रुखा, कफ-नाशक हलका, मीठा, पित्तनाशक, रुचिकारक, पाचन और स्वच्छ होता है ।

अंशूदक जल ।

जिस जलाशय पर दिन भर सूरज की किरणें और रातभर चन्द्रमा की किरणें पड़ती हैं, उस जलाशय का जल हितकारी

होता है। ऐसे जलाशय के जलको "अंशूदक * कहते हैं। अंशूदक जल—चिकना, त्रिदोषनाशक, अभिष्यन्दि नहीं, निर्दोष, आन्तरिक्ष या आकाशीय जलके समान, बलकारक, बुढ़ापे और रोगोंको नाश करनेवाला, बुद्धिके लिये हितकारी, शीतल, हलका और अमृत के समान होता है।

ऋतु अनुसार जल पीनेकी विधि।

वर्षाऋतु में—कुएँ और भरनेका जल, शरदऋतु में—नदीका अथवा अंशूदक जल, हेमन्तऋतु में—सरोवर और तालाबका जल, वसन्तऋतु में—कुएँ बावड़ी और पर्वतके भरनेका जल, ग्रीष्मऋतु में—कुएँ और भरनेका जल, एवं प्रावृत्तऋतु में भी कुएँ या भरनेका जल पीना स्वास्थ्य के लिये लाभदायक है।

पानी भरनेका समय।

नदी, तालाब, सरोवर और कुएँ वगैरः का जल बड़े सवेरे ही भर लेना चाहिये; क्योंकि उस वक्त इनका जल साफ़ और शीतल रहता है। जो जल शीतल और निर्मल होता है वही उत्तम होता है।

अच्छे और बुरे पानी की पहिचान।

जिस पानी में बदबू न हो, किसी प्रकार का रस न हो, जो बहुत शीतल, प्यास मिटानेवाला, निर्मल, हलका और हृदयको प्यारा मालुम हो, वह जल गुणकारी और अच्छा होता है। अङ्गरेजी में भी लिखा है :—Good water is clear, without taste or smell, and free from any decaying matter. अर्थात् अच्छा

* अगर निवास-स्थान में ऐसा जलाशय न हो, तो एक साफ़ घड़ेमें जल भर कर ऐसी जगह पर रख दी जहाँ उस जल पर दिन भर सूरज की किरणें और रात भर चन्द्रमा की किरणें पड़े। दूसरे दिन, उसी स्थान पर दूसरे घड़े में भर ली। उस खाली घड़े में फिर जल भर कर उसी स्थान में रख दी। यह भी "अंशूदक" जल है।

पानी खाद या गन्ध रहित होता है और उसमें कुछ सड़ी हुई चीजें नहीं होतीं।

जिस जलमें रेशे हैं, कीड़े, पत्ते, सिवार और कीचसे खराब हो गया हो, वर्ण और रस रहित हो, गाढ़ा या बदबूदार हो,—वह जल नुकसानमन्द है।

पानी साफ़ करनेकी विधि ।

जल प्राणियोंका जीवन है, इसवास्ते जहाँ तक हो सके खूब साफ़ जल पीना चाहिये। निर्मल पानी पीनेसे बीमारियाँ कम होती हैं। सुश्रुतमें जल साफ़ करनेकी सात तरकीबें लिखी हैं :—
(१) कूथके फलोंके बीजोंको निर्मली कहते हैं। निर्मली को गिरौ पानीमें पीस कर गदले पानीमें मिला दो और थोड़ी देर रक्खा रहने दो। सब गाढ़ नीचे बैठ जायगी और जल नितर कर साफ़ हो जायगा। (२) गौमेद (रत्न) जलमें डाल देनेसे जल साफ़ हो जाता है। (३) कमलकी जड़, या (४) शिवालकी जड़, पानीमें डाल देनेसे भी जल साफ़ हो जाता है। (५) कपड़े में छान लेनेसे भी जल साफ़ हो जाता है। (६) मोती, और (७) मरकत-मणिके भी जल साफ़ होजाता है।

भाव प्रकाशमें लिखा है :—“दूषित जल गर्मकर लेनेसे ; सूरज की किरणों द्वारा तपाने से; अथवा सोना, चाँदी, लोहा, पत्थर और बालू को आगमें तपाकर जल में बुझाने से ; कपड़े में छानने से ; सोना मोती वगैरः द्वारा साफ़ करने से स्वच्छ और दोष-रहित हो जाता है।” अगर कुछ भी न होसके तो पानी को गरम करलो ; क्योंकि औटाने से पानी की बुरी हवा निकल जाती है, हानिकारक पदार्थ जो उसमें घुले रहते हैं नीचे बैठ जाते हैं, छोटे २ कीड़े * जो आँखों से नज़र नहीं आते मर जाते हैं। गरम

* छोटे छोटे कीड़े जिनकी हम आँखों से नहीं देख सकते वे खुददेख शीशेकी मददसे, जिसको अइरेज़ोमें माइक्रोस्कोप (Microscope) कहते हैं, देखे जा सकते हैं। यह शीशा सोदागरों की दृक्षानों पर मिलता है।

किया हुआ पानी बहुत अच्छा होता है। फ़िल्टर द्वारा पानी साफ़ करने की तरकीब भी बहुत अच्छी है।

फ़िल्टर की तरकीब ।

एक तिपाई पर चार घड़े तले ज़पर रखो। ज़पर के तीन घड़ों की पेंदी में बारीक बारीक छेद करो। सब से ज़पर के घड़े में साफ़ कीयला, दूसरे में कंकड़ और तीसरे में बालू भर दो और नीचे का घड़ा खाली रखो। पीछे सबसे ज़परके घड़े में आहिस्ते २ + जल भर दो। ज़पर के तीन घड़ों में होकर जो पानी चौथे घड़े में भर जायगा वह पानी बहुत ही साफ़ होगा।

मैले पानी में ज़रासी फिटकरी डाल देने से भी जल साफ़ हो जाता है। किसी तरह जो पानी अवश्य साफ़ करके पीना चाहिये। जिस कुएँ या तालाब वगैरः का पानी पीनेके काममें आता हो उसमें मलमूत्र फेंकना, नहाना, मैले कपड़े धोना, मैले घड़े डालना अनुचित है।

पानी ठण्डा करनेकी सात तरकीबें ।

(१) मिट्टी के साफ़ कोरे घड़े में पानी भर कर हवा में रख देनेसे, (२) किसी चौड़े और बड़े बरतन में बर्फ़ या बर्फ़ का जल भरकर उसमें पानी का भरा हुआ बरतन रख देनेसे, (३) पानी के बरतन को लकड़ी या काठ की फिरकी से ऊँचा नीचा करने से, (४) चौड़े बरतन में पानी भर कर पंखे की हवा करने से, (५) पानी के भरे बरतन के चारों तरफ़ जलका भीगा कपड़ा लपेटनेसे, (६) पानीके भरे हुए घड़े को बालू या रेत में गाढ़ देनेसे, और (७) पानीके भरे हुए बरतन को छींके पर रख कर हिलाते रहनेसे पानी ठण्डा होजाता है ।

† अगर पानी औटा कर घड़े में भरा जायतो बहुत ही उत्तम पानी तैयार होगी।

जल सम्बन्धी नियम ।

(१) अगर ज़ियादह पानी पिया जाय तो अन्न नहीं पचता; इसवास्ते मनुष्यको, अग्नि बढ़ाने के लिये, थोड़ा थोड़ा जल, बार-बार, पीना उचित है ।

(२) पानी को, सदा, औटाकर या फिल्टर की विधि से छान कर पीना उचित है । मैला पानी पीनेसे हैजा आदि रोग होजाते हैं और मनुष्य, बहुधा, अकाल मृत्यु से मरजाते हैं । अगर मरते नहीं तो मलेरिया ज्वर से दुःख भोगते हैं या फोड़े फुन्सी खुजली आदि चर्म-रोगों से सड़ते हैं ।

(३) गदला, कमल के पत्तों और शिवार आदि से ढका हुआ, बुरी जगहका, सूरज चन्द्रमाकी किरणों जिस पर न पड़ती हों, वे-मौसम का वर्षा हुआ जो तीन दिन तक न रक्खा रहता हो और दूषित जलको सदा त्याग देना चाहिये अर्थात् ऐसे जल न पीने चाहिये । ऐसे जलमें छान करनेसे और ऐसा पानी पीने से टपा, अफारा, जीर्णज्वर, खाँसी, अग्नि की मन्दता, खुजली, गल-गण्ड आदि रोग पैदा हो जाते हैं ।

(४) जिस को मूर्च्छा, पित्त, गरमी, दाह, विष, रुधिरविकार, मदात्यय, * परिश्रम, भ्रम, तमक-श्वास, वमन, और उर्ध्व-गत-रक्तपित्त,—इन में से कोई रोग हो या जिसका अन्न पेटमें जल गया हो उसे “शैतल-जल” पीना चाहिये ।

(५) पसली के दर्द में, जुकाम में, बादीके रोगोंमें, गलग्रह रोग में, अफार में, दस्तकज की हालत में, जुलाब लेने पर, नये बुखार में, संयहणी रोग में, गोलके रोग में, श्वास में, खाँसी में,

* मदात्यय, तमक श्वास, उर्ध्वगत-रक्तपित्त, गलग्रह आदि शब्दों की परिभाषायें और दूसरे दूसरे कठिन शब्दों का अर्थ इसी पुस्तक के अन्त में देखिये ।

विद्रधि में, हिचकौ रोगमें और स्नेह पीने पर शीतल-जल न पीना चाहिये ।

(६) अरुचि, जुकाम, मन्दाग्नि, सृजन, क्षय, सुँह से जल बहना, पेट के रोग, कोढ़, आँखों के रोग, दुखार, व्रण (घाव) और मधुमेह में थोड़ा पानी पीना चाहिये । सूतिका नारी और रक्तस्त्राव-वाले को भी हारोत ऋषिके मतानुसार थोड़ा जल पीना चाहिये ।

(७) मद्यपान से पैदा हुए रोग में, पित्तके रोगमें, सन्निपात रोग में, दाह, अतीसार, पित्तरक्त रोग, मूर्च्छा, मद्य और विष की पोड़ा में ; तृषा (प्यास) रोग में, छर्दि (वमन) रोग में और भ्रम में “औटाकर शीतल किया हुआ पानी” अच्छा है । यह सुश्रुत का मत है ।

(८) वैद्यक-शास्त्र में लिखा है कि शीतल जल, पिया हुआ, दो-पहर में पचता है ; गरम करके ठण्डा किया हुआ जल, पीने से, एक पहर में पचता है ; और किसी कदर गरम ही पानी, पीने से, चार घड़ी में पचता है ; लेकिन गरम पानी पीने में अच्छा नहीं लगता ; इसलिये पानी औटाकर ठण्डा कर लिया जावे और वही पिया जावे तो उत्तम हो ।

(९) जब प्यास लगे तब साफ पानी अवश्य पीना चाहिये ; किन्तु एक बार ही लोटेका लोटा पानी भुका जाना उचित नहीं है । कई बारमें थोड़ा थोड़ा जल पीना ठीक है ।

(१०) भोजनके पहिले पानी पीनेसे कमजोरी हो जाती है और अन्तमें पीनेसे शरीर मोटा हो जाता है ; इसवास्ते भोजनके बीच में थोड़ा थोड़ा पानी पीना अच्छा है । भोजन कर चुकते ही पानी न पीना चाहिये । भोजन करनेके घण्टे आध घण्टे बाद जल पीना बहुत ठीक है ।

(११) अगर बिना भोजन किये हो प्यास लगे तो ; पानीके

बदले शरवत या शर्करोदक * पीनो या कुछ खाकर पानी पीओ ; जिससे हानि कम हो । निहार मुँह पानो पीना अच्छा नहीं है । हिकमतकी किताबोंमें लिखा है कि निहार मुँह जल पीनेसे अनेक रोग हो जाते हैं और बुढ़ापा जल्दी आजाता है ; लेकिन वैद्यक में लिखा है कि, जो शख्स सूरज उदय होनेसे पहिले यानी तारोंकी छायामें आठ अञ्जली पानो पीता है वह वात, पित्त और कफको जीत कर १०० वर्ष तक जीता है । इसका खुलामा बयान आगे लिखेंगे ।

(१२) रातमें, जागतेही, पानी पी लेनेसे नजला पैदा हो जाता है । परियम, मैथुन, स्नान और खरबूझे तरबूज आदि तर मैवां के पीछे भी, तत्काल, जल पीना मना है । परियम, कसरत मैथुन आदिके पीछे और पसीनोंमें जल पीनेसे जु.काम और खाँसो आदि रोग हो जाना सम्भव है ।

(१३) यद्यपि पानी प्राणीका प्राण है, तथापि अधिक पीनेसे हानि करता है । इसवास्ते प्यास लगने पर थोड़ा थोड़ा पानी पीना उचित है ।

(१४) अगर सफ़रमें, तरह तरहका जल पीनेका मौका पड़ जाय ; तो उस जलका अवगुण दूर करनेको कच्ची प्याज़ खाना अच्छा है । जो प्याज़से परहेज़ रखते हों वह हलकीसी “भङ्ग” पीवें । जिन्हें कुछ भाँग पीनेका अभ्यास होता है उन्हें कहीं का पानी नहीं लगता ।

(१५) पानी पीकर, तत्काल, पढ़ना, पढ़ाना, चलना, दौड़ना, बोझ उठाना, किसी सवारी पर चढ़ना और बाद विवाद करना अच्छा नहीं है ।

(१६) अग्नि पर पकाया हुआ और पीछे शीतल किया हुआ पानी त्रिदोष नाश करता, कफ हरता और शीतल होता है ।

* शर्करोदक बनानेकी विधि आगे चौथे भागमें देखो ।

(१७) दिन में पकाया हुआ पानी रातमें और रात का पकाया हुआ पानी दिन में न पीना चाहिये ; क्योंकि ऐसा जल भारी हो जाता है ।

(१८) रात में गरम जल पीने से अजीर्ण शीघ्र ही नाश हो जाता है ।

(१९) हारौत संहिता में लिखा है :—मिह्नत से थका हुआ मनुष्य यदि बहुत जल पीता है तो उसके पेट में गोला और शूल (दर्द) उत्पन्न होजाते हैं । भोजन के पच जाने पर जो जल पिया जाता है वह जठराग्नि को नाश करता है । भोजन के मध्य में और भोजन के कुछ पीछे पिया हुआ जल गुण करता है । भूख, शोक और क्रोध की दशा में पिया हुआ पानी फौरन रोग पैदा करता है । मनुष्य को चाहिये कि प्रसन्न चित्त होने पर भी थोड़ा पानी पीवे ।

भोजन-परीक्षा ।



सुश्रुत-संहिताके कल्प-स्थानमें लिखा है कि, “राजासे पराजित हुए शत्रु, अपमानित नौकर चाकर और ईर्ष्यायुक्त राज-कुटुम्बके लोग ही राजाको “विष” दे देते हैं । बहुत सी मूर्ख स्त्रियाँ अपने सौभाग्यकी इच्छासे या अपने पतियोंको वश करनेकी इच्छासे चाहें जो विप्रेली चीजें उन्हें खिला देती हैं ।” अनेक बद-चलन औरतें, अपनी आज्ञादोके लिये, अपने पति खसुर आदिको विष खिला देती हैं ; इसवास्ते भोजन की परीक्षा करके भोजन करना चाहिये ।

भोजनके पदार्थों, नहाने और पीनेके पानी, डुका चिलम, माला, वस्त्र, लेपन करनेके चन्दनादि, लंगानेके तेल और सूँघनेके

इत्र आदि अनेक चीजोंमें ज़हर देनेवाले “ज़हर देदेते हैं : इसवास्तु खाने पीनेकी चीजोंमें से “विष” पहिचाननेकी सहज तरकीबें नीचे लिखते हैं :—

विष पहिचानने की तरकीबें ।

(१) जो कुछ भोजन तैयार हुआ हो उसमें से पछिले कुछ मक्खियों और कौश्रोंको खिलाओ । यदि “ज़हर” मिला हुआ होगा तो वह जीव तत्काल मर जायेंगे ।

(२) जलता हुआ साफ़ अङ्गारा ज़मीन पर रखो । जो कुछ पदार्थ बने हों उनमें से ज़रा ज़रासा उस अङ्गार पर डालो । अगर भोजन की चीजोंमें “विष” होगा तो आग चटचट करने लगेगी या उस अङ्गार में से मार की गर्दनके माफ़िक नीली नीली ज्योति निकलेगी । यह ज्योति दुःसह और छिन्न-भिन्न होगी । इसमें से धूँआँ बड़े जोर से उठेगा और जल्दी शान्त न होगा ।

(३) चकोर, कोकला, कौच, मोर, तोता, मैना, हंस और वन्दर आदि रसोई के स्थानके पास रखो । अगर उपरोक्त सब जानवरों को न रख सकी तो इनमें से एक दो ही को रखो । क्योंकि इन से विष-परीक्षा बड़ी आसानी से होती है ।

ज़हर मिले हुए पदार्थ खाते ही चकोरकी आँखें बदल जाती हैं ; कोकला को आवाज़ बिगड़ जाती है ; मोर घबराया सा होकर नाचने लगता है ; तोता, मैना पुकारने लगते हैं ; हंस अति शब्द करने लगता है ; भौंरा गूँजने लगता है ; साम्हर आँसू गिराने लगता है और वन्दर बार बार विष्टा त्याग करने लगता है ।

(४) विष मिले हुए भोजन की भाफ़से ही हृदय, शिर और आँखोंमें दुःख मालुम होने लगता है ।

(५) अगर दूध, शराब और जल आदि पतले पदार्थोंमें विष मिला होगा तो उनमें अनेक झाँति की लकीरें सी हो जावेंगी या भाग और बुलबुले पैदा हो जायेंगे या उन चीजोंमें छाया न

दीखेगी ; अगर दीखेगी तो पतली पतली अथवा बिगड़ी हुई सी दीखेगी ।

(६) अगर शाक, दाल, भात या माँस आदिमें “विष” मिला होगा तो वह तत्काल ही बासी हुए या बुसे हुएसे मालूम होने लगेंगे । सब पदार्थोंकी सुगन्ध और रस रूप मारे जायँगे । पके फल ज़हर मिलानेसे फूट जाते हैं या नरम पड़ जाते हैं और कच्चे फल पकेसे होजाते हैं ।

(७) ज़हर मिला हुआ अन्न मुँहमें जाते ही जीभ कड़ी पड़ जाती है, अन्नका स्वाद ठीक नहीं मालूम होता, जीभमें जलन या पीड़ा होने लगती है ।

(८) अगर पीनेकी तमाखूमें “विष” मिला होगा तो चिलम या हुक्का पीते ही मुँह और नाकसे खून आने लगेगा, शिरमें पीड़ा होगी, कफ गिरने लगेगा और इन्द्रियोंमें विकार हो जायगा ।

जहाँतक होसके भोजनकी परीक्षा अवश्य कर लिया करो । हमारे यहाँ भोजन तैयार होने पर बलि वगैरह देने या भोजनकी सामग्रीमेंसे कुछ कुछ आग पर डालनेकी प्राचीन रीति बहुत अच्छी है । अब भी हजारों आदमी वैसन्धर जिमाये बिना भोजन नहीं करते ; किन्तु ऐसे बहुत कम लोग हैं जो ऋषियोंके इस गूढ़ आशय को समझते हों ।

भोजन सम्बन्धी नियम ।

(१) जिस तरह लौकिक आग बिना ईंधनके बुझ जाती है ; उसी तरह भूख लगने पर भोजन न करनेसे जठराग्नि मन्दी पड़ जाती है । शरीरकी अग्नि खाये हुए आहारको पचाती है ; किन्तु जब आहार नहीं पहुँचता तब वात आदि दोषोंकी पचाती है ,

दोषोंके जय होने पर धातुओंको पचाती है और धातुओंके जय होने पर प्राणोंको पचाती है। प्रत्यक्षमें ही देखते हैं कि, भूँख के सप्रय न खानेसे शरीर टूटने लगता है, अरुचि उत्पन्न होती है, जँघ आने लगती हैं, आँखें कमजोर होजाती हैं और शरीरकी शक्तिका नाश हो जाता है; इसवास्ते भूँख लगने पर हज़ार काम छोड़कर भोजन कर लेना चाहिये।

(२) नियत समय पर, भोजन करना बहुत ही जरूरी है। वँधे हुए समय पर खानेसे जठराग्नि पहिलेके खाये हुए अन्नको, आसानीसे, पचा लेती है और काफ़ी समय मिलनेसे दूसरा भोजन पचानेको तैयार हो जाता है।

(३) जो मनुष्य भोजनका समय होनेसे पहिले ही भोजन कर लेते हैं उनका शरीर असमर्थ हो जाता है। असमर्थ होनेसे गिर में दर्द, अजीर्ण, विशूचिका, विलम्बिका आदि भयङ्कर रोग हो जाते हैं। इन प्राणघातक रोगोंके पञ्जोंमें फँसकर विरले ही भाग्यवान बचते हैं; इसवास्ते भोजनके सुकारर समय पर, विशेष कर खूब भूँख लगने पर, भोजन करना उचित है।

(४) जो मनुष्य भोजनके समयसे बहुत पीछे भोजन करते हैं उनको आहार पचानेवाली अग्निको वायु नाश कर देता है। समय से पीछे जो अन्न खाया जाता है वह, अग्निके नष्ट होजानेके कारण, बड़ी कठिनाईसे पचता है और फिर दूसरी बार भोजन करनेकी इच्छा नहीं होती। इसवास्ते भूँख लगने पर भोजनके समयको टालना अक्लमन्दी नहीं है।

(५) जब शरीरमें उत्साह हो, अधो-वायु ठीक खुलती हो, बदन हलका हो, शुद्ध उकारे आती हों, भूँख और प्यास लगे तब जानना चाहिये कि भोजन पच गया। एक भोजन पच गया हो *

* भोजन पचनेमें प्रायः तीनसे पाँच घण्टे तक लगते हैं। कोई-कोई चीज जल्दी पच जाती है और कोई-कोई देरमें। चाँयल प्रायः एक घण्टेमें पच जाता है; किन्तु मेड़का साँस तीन घण्टोंमें पचता है।

और दूसरे भोजनका समय भी हो गया हो, तो अवश्य भोजन करना चाहिये ।

(६) पेटके चार भाग कौजिये, उनमें से दो भाग अन्नसे भरिये, तीसरा भाग पानीसे भरिये और चौथा भाग हवाके चलने फिरने को खाली रहने दीजिये । मतलब यह है कि, कुछ कम खाना अच्छा है किन्तु अधिक खाना अच्छा नहीं है । एक अङ्गरेज़ी पुस्तकमें लिखा है कि, बहुत ही ज्यादा खानेसे अधिक मनुष्य मरते हैं ; उसकी अपेक्षा बहुत कम खानेसे कम मनुष्य मरते हैं ।

(७) बहुत ही गर्म भोजन करनेसे बलका नाश होता है ; शीतल और सूखा हुआ अन्न कठिनतासे पचता है ; जल आदि से भीजा हुआ अन्न ग्लानि करता है ; सड़ा हुआ और बहुत दिनोंका रक्खा हुआ भोजन भी हानिकारक होता है ; इसवास्ते ऐसे भोजनोंसे बचना चाहिये ।

(८) खाना न तो बिलकुल कम ही खाओ और न अति अधिक ही खाओ ; क्योंकि मात्रा से कम खानेसे शरीर कमजोर होजाता है और ताकत घट जाती है ; मात्रासे अधिक खानेसे आलस्य, भारीपन, पेट-फूलना, पेटमें गुड़गुड़ाहट आदि उपद्रव हो जाते हैं ।

(९) जो पदार्थ एक बार खाकर दूसरी बार माँगा जाय या जो पदार्थ खानेवालेको अच्छा लगे, उसे ही “खादिष्ट” कहते हैं । खादिष्ट पदार्थ खानेसे चित्त प्रसन्न होता है, एवं बल उत्साह और उम्रकी बढ़ती होती है ; इसके विपरीत खादरहित भोजन करनेसे चित्त अप्रसन्न होता है और बल, पुष्टि, उत्साह तथा उम्रकी घटती होती है । इसवास्ते जिस चीज़से दिल नाराज़ हो वह कदापि न खानी चाहिये ।

(१०) बुद्धिमानको खूब भूँख लगने पर, अपने शरीर, अपनी

प्रकृति और देग काल आदिके अनुकूल, भोजन करना चाहिये । जो पदार्थ शीघ्र पचनेवाले, पवित्र, स्वादिष्ट और हितकारी हों वही खाने चाहिये । सूखे, बासी, सड़े हुए, अधपके, जले हुए, जूठे और वेस्त्राद पदार्थ न खाने चाहिये ।

(११) चोना आदि सूखे अन्न, दूध-मछली अथवा दूध-मूली आदि विरुद्ध पदार्थ, चना मसूर आदि विठम्भी अन्न खानेसे 'अग्नि' मन्द हो जाती है ; अतः अहितकारी और विरुद्ध पदार्थोंसे सदा वचना चाहिये ।

(१२) बहुत जल्दी जल्दी खानेसे भोजनके गुण-दोष मालुम नहीं होते और भोजन देरमें पचता है ; क्योंकि दाँतोंका काम बेचारों आँतोंको करना पड़ता है ; इसलिये भोजनको श्वेद रीध कर खाना चाहिये । अच्छी तरह चबा कर खाया हुआ अन्न सहजमें पच जाता और अधिक पुष्टि करता है ।

(१३) वैद्यक-शास्त्रमें सवेरे शाम, दो समय, भोजन करनेकी आज्ञा है । सवेरे का भोजन १० बजे के करीब और शामका भोजन ८।९ बजे रातके भीतर ही कर लेना चाहिये । शामके भोजनमें कदापि देर न किया करो; क्योंकि रातको देर करके खानेसे आहार अच्छी तरह नहीं पचता और अजीर्ण हो जाता है । लेकिन आयुर्वेद ग्रन्थोंमें ऐसा भी लिखा है कि रस, दोष और मल के पच जाने पर जब भूँख लगे तब ही भोजन का समय है ।

एक अङ्गरेजी पुस्तकमें लिखा है :—“यदि सवेरे ही, काम पर जानेसे पहले, कुछ जल-पानके तौर पर खा लिया जाय तो बहुत उत्तम हो । इससे शरीर पुष्ट होता है और ज्वर आनेका खटका नहीं रहता । ताज़ा भोजन दोपहरके करीब करना चाहिये और सन्ध्या-कालकी ब्यालू सात बजेके पहिले ही कर लेनी उचित है । रातको देर करके न खाना चाहिये ।” जिनकी अग्नि तेज़ हो अर्थात् जिन्हें सवेरे भूँख लगती हो और जिनकी शारीरिक या-

मानसिक परिश्रम अधिक करना पड़ता हो यदि वह लोग मुख्य भोजनोंके बीचमें, दिल-दिमागमें तरी व ताकत लानेवाला थोड़ा भोजन कर लें तो बुरा नहीं है ।

(१४) प्यास लगने पर जल न पीनेसे कण्ठ और मुख सूख जाते हैं, कान बन्द हो जाते हैं और हृदयमें पीड़ा होती है ; अतः प्यास लगने पर “जल” अवश्य पीना चाहिये ।

(१५) प्यासमें भोजन करना और भूँखमें पानी पीना उचित नहीं है । प्यासमें बिना जल पिये भोजन करनेसे “गुल्म-रोग” हो जाता है । इसी तरह भूँखमें बिना भोजन किये जल पीनेसे “जलो-दर” रोग हो जाता है ।

(१६) भोजन करनेसे पहिले “जल” पीनेसे अग्निमन्द और शरीर निर्बल हो जाता है । भोजनके अन्तमें पानी पीनेसे कफ बढ़ता है ; किन्तु भोजनके बीचमें थोड़ा थोड़ा पानी पीनेसे अग्निदीपन होती है और शरीर समान रहता है अर्थात् बहुत मोटा और दुबला नहीं होता ।

(१७) अधिक ‘जल’ पीनेसे अन्न अच्छी तरह नहीं पचता और जल न पीनेसे भी अन्न नहीं पचता ; इस लिये ऐसा भी न करे कि भोजन करके लोटा भर जल भुका जाय और ऐसा भी न करे कि जल पीवे ही नहीं । अग्नि बढ़ानेके लिये बारम्बार थोड़ा थोड़ा जल पीना हितकारी है ।

(१८) मनुष्यको भोजन ऐसी जगह करना चाहिये जहाँ बहुत आदमियोंका जमघट न हो । शास्त्रोंमें भोजन और मैथुन आदि एकान्तमें ही अच्छे लिखे हैं ।

(१९) भोजन हमेशा एकाग्रचित्त होकर किया करो । भोजनके समय सब तरफका ध्यान छोड़ दो । जबतक भोजन न पच जाय तब तक चिन्ता, क्रिक्क, ईर्ष्या, द्वेष और कलह आदिसे बिलकुल बचो ; क्योंकि भोजनके समय चिन्ता क्रिक्क आदि करनेसे भोजन

अच्छी तरह नहीं पचता। भोजन न पचनेसे अजीर्ण आदि रोग होजाते हैं।

(२०) हमेशा एक ही तरहकी चीजें न खानो चाहिये। बदल बदल कर भोजन करने चाहिये। जब कभी हो सके नाना प्रकारके भोजन करने चाहिये।

(२१) हमेशा एक ही प्रकारका रस खाना भी उचित नहीं है। बहुत 'मीठा' खानेसे ज्वर, ज्वाम, गलगण्ड, अर्बुद, क्षमि, स्थूलता, प्रमेह और मन्दाग्नि आदि रोग हो जाते हैं। बहुत 'खट्टा रस' खानेसे जुजली, पीलिया, सूजन और कुष्ठ आदि रोग हो जाते हैं। 'नमकीन' रस अधिक खानेसे नेत्र-पाक, रक्तपित्त आदि रोग हो जाते हैं, शरीरमें सलबटें पड़जानी हैं, बाल उड़ जाते और सफेद हो जाते हैं। अधिक 'चरपरी चीजें' खानेसे मुख, तालू, कण्ठ और होठ सूखते हैं; मूर्च्छा और प्यास उत्पन्न होती है एवं बल तथा कान्तिका नाश होता है। इसी तरह 'कड़वे' और 'कसैले रस' अधिक खानेसे भी अनेक रोग हो जाते हैं। इसवास्ते किसी एक रसको अधिकतासे न खाना चाहिये।

(२२) भोजनके पहिले सैंधा-नमक और अदरक खानेसे अग्निदीपन और भोजन पर रुचि होती है तथा जीभ और कण्ठ की शुद्धि होती है।

(२३) 'फल' यदि अच्छी भाँति पका हो तो भोजनके साथ खाना अच्छा है; किन्तु यदि कच्चा हो या बहुत ही पक गया हो तो हानिकारक है।

(२४) दाल साग आदिमें मसाले खाना अच्छा है, परन्तु बहुत ही ज़ियादह मसाले खाना पेटकी मुकसान पहुँचाता है।

(२५) भोजन करते समय पहिले मीठे पदार्थ खाओ; बीचमें खट्टे और खारी पदार्थ खाओ; अन्तमें चरपरे, कड़वे या कसैले पदार्थ खाओ।

(२६) भोजनमें बहुधा. खाग्री. कट्टे, चरपरे, गरम और टाऊ-कारक पदार्थ खाये जाते हैं,— उनसे पित्तकी वृद्धि होती है। इस-वास्ते पित्तकी वृद्धि रोकनेको भोजनके अन्तमें 'दूध' अवश्य पीना चाहिये।

(२७) भोजनमें फल हों तो पहिले अनार खाओ. किन्तु केला और ककड़ी न खाओ। अगर भोजनमें रोटी, दाल, भात, तरकारी और दूध आदि हों तो सबसे पहिले रोटी और माग खाओ। इनके पीछे नर्म दाल भात खाओ। अन्तमें दूध या छाछ आदि पतले पदार्थ खाओ; क्योंकि शास्त्रमें पहिले करड़े (मगृत्त) पदार्थ, बीचमें नर्म पदार्थ, और अन्तमें पतले पदार्थ खाना लिखा है।

(२८) मूँग आदि हलके होते हैं; किन्तु मात्रासे अधिक खानेसे भारी होजाते हैं। उड़द आदि स्वभावसे ही भारी होते हैं और पिसे हुए अन्न पिठो आदि संस्कारसे भारी होते हैं। जिसको मन्दाग्नि हो यानी जिसे भूँख कम लगती हो वह मनुष्य मात्रासे भारी. स्वभावसे भारी और संस्कारसे भारी पदार्थ न खावे।

(२९) मनुष्यको चाहिये कि रूखा अन्न न खावे; क्योंकि रूखा सूखा अन्न अच्छी तरह नहीं पचता। हाँ, दूध आदि पतले पदार्थ उसके साथ उपयोग किये जायँ तो भली तरह पच सकता है। यदि दोपहरके भोजनके बाद सैधा-नोन और ज़ीरा आदि मिलाकर मद्धा पिया जाय और शामको दूध पिया जाय तो भोजन अच्छी तरह पच जायगा और किसी तरहका रोग न होगा।

(३०) भोजनके समय दाँतोंमें अन्न लगा रह जाता है,—उसे छोने चाँदीकी दाँत-कुरेदनी या तिनकेसे निकाल कर खूब कुल्ले कर डाला करो। दाँतोंमें अन्न रह जानेसे मुखमें बदबू आया करती है और कौड़े भी पड़ जाते हैं। किन्तु धीरे धीरे निकालनेसे जो अन्न न निकले उसे दाँत समझकर छोड़ दो। उसके लिये ज़ियादह कोशिश न करो।

(११) भोजन करके जल्दी जल्दी चलना या दौड़ना उचित नहीं है। भोजन करके जो दौड़ता है उसके पीछे मौत दौड़ती है।

(१२) जब तक भोजन न पच जाय तब तक क्रोध, चिन्ता, भय, लोभ और ईर्ष्या आदिको बुद्धिमान अपन पास न आने दे; क्योंकि इन मानसिक विकारोंसे भी भोजन नहीं पचता और अजीर्ण हो जाता है। इसी वजहसे अनेक ग्रन्थोंमें भोजनके समय और भोजनके पीछे प्रसन्न-चित्त रहना बहुत ही जरूरी लिखा है।

(१३) भोजनके पीछे चित्तको अप्रसन्न करनेवाली, भ्रम और चिन्ता पैदा करनेवाली बातें मत सुनो। बढबूढ़दार और मन बिगाड़नेवाली चीज़ोंको न तो देखो और न छूओ। दुर्गन्धित चीज़ोंको मत सूँघो और अत्यन्त हँसो भी नहीं। भोजनके बाद बुरी चीज़ें देखने, सूँघने और जोरसे हँसनेसे वमन हो जाती है।

(१४) अत्यन्त जल पीने, एक आसन बैठे रहने, दिशा पेशाब और अधो-वायु आदि वेगोंके रोकने और रातको जागनेसे, समय पर किया हुआ, सानुकूल और हलका भोजन भी नहीं पचता।

(१५) भोजन करतेही, गर्मीके मौसमके सिवाय और मौसमों में, नौद लेकर सोनेसे कफ कुपित होकर 'अग्नि' को नाश करता है; इसवास्ते भोजन करके सोओ मत; लेकिन लेट जाओ।

(१६) भोजन करके परिश्रम करना और नौद भरकर सोना दोनों बातें अच्छी नहीं हैं। भोजनके पीछे धीरे धीरे १०० कदम टहलो। भोजनके पीछे टहलनेसे खाया हुआ अन्न अच्छी भाँति पच जाता है तथा गर्दन, घुटने और कमरको सुख पहुँचता है।

(१७) सुश्रुतमें लिखा है कि मनुष्य सौ कदम टहल कर बाईं करवट लेट जाव। भावप्रकाशमें लिखा है कि, पहिले सीधा सो कर आठ साँव ले, फिर दाहिनी तरफ़ करवट लेकर १६

साँस ले और पीछे बाईं' करवट लेकर ३२ साँस ले। भोजनके पीछे ८।१६। ३२ साँस लेकर फिर जो इच्छा हो सो करे। प्राणियोंकी नाभिके ऊपर, बाईं' तरफ, अग्निका स्थान है; इस कारण भोजन पचानेके लिये बाईं' करवट ही सोना चाहिये।

(३८) भोजन करके बैठ जानेसे आलस्य और तन्द्रा (जँघ) आती है; सो रहनेसे शरीर पुष्ट होता है; दौड़नेसे मृत्यु पीछे दौड़ती है और धीरे धीरे चलनेसे उम्र बढ़ती है।

(३९) भोजनके पीछे अच्छी अच्छी बातें या मनोहर गाना बजाना सुनने, रूपवान स्त्री पुरुषोंके चित्र देखने या उनको साक्षात् देखने, रस सेवन करने और इत्र फूल वगैरः सुगन्धित पदार्थोंके सूँघने और छूनेसे खाया हुआ अन्न भली भाँति पच जाता है।

(४०) भोजन करके स्त्री-प्रसङ्ग करना, आग तापना, धूपमें फिरना, जलमें तैरना, घोड़े वगैरः की सवारी करना, रास्ता चलना, युद्ध करना, गाना, अधिक बोलना, बहुत हँसना, बहुत सोना, बैठना, कसरत करना और पानी आदि पतली चीजें अधिक पीना,—ये सब काम तन्दुरुस्ती चाहनेवालोंको, कमसे कम एक घण्टे के लिये, छोड़ देने चाहिये।

(४१) जो मनुष्य किसी तरहकी मिहनत करके या रास्ता चल करके शीघ्र ही खाने लगता है या जल पीलेता है उसे बुखार या वमन रोग हो जाता है।

(४२) जो मनुष्य भोजन करके, तत्कालही, किसी तरहकी कसरत या मैथुन करता है उसके शरीरमें, निस्सन्देह, रोग हो जाते हैं।

(४३) मनुष्यको चाहिये कि न बहुत गर्म पदार्थ खावे और न अति शीतलही खावे; क्योंकि ठण्डा भोजन बाढ़ी और कफ करता है तथा गरम भोजन दस्त लाता है।

(४४) जो मनुष्य कसरत या परिश्रमसे थका हुआ हो, वह तत्कालही बिना थकाई कम हुए भोजन न करे ; अन्यथा अनेक प्रकारके रोग उठ खड़े होंगे ।

(४५) चतुर मनुष्यको चाहिये कि विषमासन बैठ कर भोजन न करे । खाते खाते उठ बैठना और फिर खाने पर आवैठना,— ऐसे वाहियात ढङ्गसे भी खाना न खावे ।

(४५) भोजन करके, बिना लीटे हुए, बैठ जानिसे मनुष्य थल थल (मोटा) हो जाता है । थोड़ी देर सीधा सोनेसे ताकत आती है, बाईं करवट लेटनेसे उम्र बढ़ती है और दौड़नेसे पीछे पीछे मौत दौड़ती है । यह हारीत ऋषिका वचन है ।

(४६) भोजन करके कमसे कम एक घण्टे तक कसरत, मैथुन, भागना, जल वगैरः पतली चीजें पीना, कुश्ली लड़ना, युद्ध करना, गाना, पढ़ना, पढ़ाना आदि मिहनतके काम भूलवार भी न करने चाहिये ।

(४७) जिन मौसमोंमें दही खाना मना कर आये हैं उनमें दही कभी न खाना चाहिये ; क्योंकि वह दोष उत्पन्न करता है । रातमें दही कभी न खाना चाहिये ; यदि खानाही हो तो नमक और जल मिला कर खा सकते हो ।

(४८) हारीत मुनि लिखते हैं कि हिचकी, श्वास, बवासीर, तिल्ली, अतिसार और भगन्दर रोगवालोंको 'नमक मिला कर दही' खाना अच्छा है ; किन्तु ज्वर, रक्तपित्त, विसर्प, कोढ़, पीलिया, कामला, सूजन, राजरोग, मृगी और पीनस रोगवालोंको भोजनमें "दही" खाना अच्छा नहीं है ।

(४९) क्षीण-ज्वर, अतिसार, आम-ज्वर, विषम-ज्वर और मन्दाग्निवालोंको गायके दूधके भाग खाना अच्छा है । संग्रहणी वालिको पके हुए आम और गायकी छाछ उत्तम है ।

(५०) दूध पीकर, थोड़ी देर, नागर पान न चबाना चाहिये ;

क्योंकि दूधके अन्तमें पान खाना अच्छा नहीं है ; किन्तु और भोजनोंके अन्तमें पान खाना अच्छा है । भोजनके अन्तमें दूध पीना लाभदायक है ।

रसोई का स्थान ।

रसोई-घर जहाँ तक हो सके अग्निकोण में बनवाना चाहिये । उसमें अंधेरा और सक्कड़ियोंके जाले आदि न हों, आसपास पाखाना और पेशाब की मोरियाँ न हों, धूँएँ से दीवारें और छत काली न हो रही हों ; बल्कि रसोई लिपी पुती साफ़ और हवादार हो । धूँआँ निकलने के लिये ऐसे रास्ते बने हों कि धूँआँ, बिना रुके, निकल जावे । मोरियाँ ऐसी होनी चाहियें कि पानी डालते ही बह जाय, जिससे मच्छर आदि जीव न पैदा हों । यदि ऐसा प्रबन्ध हो कि, बाहर से मक्खियाँ वगैरः भी रसोई में न आने पावें तो बहुत ही उत्तम हो ; क्योंकि ये जीव मल-मूत्र, थूक, खखार आदि पर बैठते हैं और पीछे यही उत्तमोत्तम खाने पीने के पदार्थों पर बैठते और उनको गन्दा करते हैं ।

रसोइया ।

रसोइया मैला कुचैला, अपवित्र, कुरूप, क्रोधी और नादीदा न होना चाहिये । उसे, सदा, स्नान आदि से पवित्र रहना और स्वच्छ वस्त्र पहिनने चाहियें । रसोइये को उचित है कि, हजामत बनवाने और नाखून कटाने में बहुत दिन तक सुस्ती न किया करे । रसोइया वही उत्तम होता है जो भोजन बनाने में चतुर और कारीगर एवं दयालु, उदार, स्नेही, मिठबीला और शान्त-स्वभाव होता है । रसोइये को उचित है कि हर एक चीज़ बड़ी चतुराई, सफ़ाई और सूपशास्त्र की विधिसे बनावे ; क्योंकि रसोई को रसायन कहते हैं और रसायन वह होती है जिसके सेवन से रस रक्त आदि धातुओं की पुष्टि होती है । उत्तम रसोइये बिना अच्छी रसोई नहीं बन

सकती। रसोई बनाने में जितनी चतुराई और धीरज से काम लिया जायगा, रसोई उतनी ही उत्तम बनेगी।

भोजन-घर ।

भोजन करने का कमरा यदि रसोई से कुछ फासिले पर हो तो अति उत्तम हो। भोजन-घर साफ सुथरा हो, उसमें रूपवान स्त्री-पुरुषोंके चित्र या तस्वीरें लग रहें हों, आसपास सुगन्धित फूलोंवाले पौधे गमलों में रक्खे हों। तोता, मैना, चकोर आदि पक्षियोंके पिंजरे लटक रहे हों। पच्ची मौठी मौठी बोली बोलते हों। पास ही मधुर गाना बजाना होता हो। जो असमर्थ हैं, उनसे ये सामान इकट्ठे नहीं किये जा सकते; उनको उचित है कि वे अपना भोजन-स्थान साफ सुथरा ही रक्खें।

भोजन परोसनेकी विधि ।

परोसनेवाले को उचित है कि, सुन्दर चौकी या पटङ्गे पर बहुत साफ, चौड़ा और मनोहर थाल रक्खे। भोजन करनेवाले के सामने दाल, भात, रोटी और हलुआ आदि नरम पदार्थ रक्खे। फल, लड्डू आदि भक्ष्य पदार्थ और दूसरे सूखे पदार्थ दाहिनी तरफ रक्खे। पानी, आम, इमली और नीबू आदिके पत्रे, तथा दूध माठा आदि पतले पदार्थ बाईं तरफ रक्खे। जिस प्रकार के बरतन में जो चीज़ न बिगड़े उस प्रकार के पात्र में ही उसे परोसे।

भोजन करने की विधि ।

भोजन-करनेवाला, सुन्दर आसन पर, पल्थी मारकर बैठे। अपने शरीर को दाहिने बायें या जाँचा नौचा न करे और न झुक करे ही बैठे। समान शरीर से एकाग्रचित्त होकर, “पंहिले कहे हुए नियमों को ध्यान में रख कर,” भोजन करे। पीछे आचमन

लेकर गीले हाथों को अपनी आँखों के लगावे। इस क्रिया से आँखों को बड़ा लाभ होता है। शार्ङ्गधर में लिखा है :—

भुक्त्वा पाणितलं घृष्ट्वा चक्षुषोर्यदि दीयते ।

जातारोग विनश्यन्ति तिमिराणि तथैव च ॥

“यदि मनुष्य भोजन करके दोनों हाथों को धो, गीले हाथों की दोनों हथेलियाँ आपसमें घिस कर, आँखोंके लगावे; तो आँखोंमें पैदा हुए रोग आराम होजावें और आँखों के सामने अँधेरी आना दूर होजावे।

अद्भुत नेत्र-रक्षक उपाय ।

शर्यातिश्च सुकन्या च च्यवनं शक्रमश्विनौ ।

भोजनान्ते स्मरेन्नित्यं चक्षुस्तस्य न हीयते ॥

“जो शर्यस भोजनके पीछे, नित्य, “शर्याति, सुकन्या, च्यवन, इन्द्र और अश्विनीकुमारों” को याद करता है उसकी आँखें कभी नहीं जातीं।”

भोजन पचाने की एक विधि वैद्यक-शास्त्र में बहुत ही अद्भुत लिखी है :—

भोजन पचानेकी अजीव तरकीब ।

अंगारकमगस्तिं च पावकं सूर्यमश्विनौ ।

पंचैतान् संस्मरेन्नित्यं भुक्तं तस्याशु जीर्यति ॥

“मङ्गल, अगस्त, अग्नि, सूर्य और अश्विनीकुमार इन पाँचों को जो, रोज, याद करता है उसका खाया हुआ अन्न जल्दी पच जाता है।” चतुर आदमी उपरोक्त श्लोक का उच्चारण करता हुआ अपने हाथ पेट पर फेरे। पीछे पान खाकर, सुन्दर पलङ्ग पर आराम करे।

ताम्बूल वर्णन ।

पानके गुण ।



न, चरपरा, गर्म, रुचिकारक, कड़वा, कसैला, हलका और दस्तावर होता है ; कफ, मुँहकी बदबू और मुँह का मैल नाश करता है ; जीभ और दाँतों को स्वच्छ रखता है तथा कामोद्दीपन करता है ; किन्तु रक्तपित्त रोग पैदा करता है । मदनपाल निघण्टु में इतना अधिक लिखा है, कि यह दिलको ताकत देता और रुचि उत्पन्न करता है तथा अम नाश करता है ।

नया पान—मौठा, कसैला, भारी, कफकारक और विशेष करके साग के समान गुणकारक होता है ।

बङ्गला पान—सिर्फ तीक्ष्ण रसवाला, दस्त साफ़ लाने-वाला, पाचक, पित्तकारक और कफको नाश करनेवाला होता है ।

पका पान—हल्का, पतला, नरम और पीले रङ्गका होता है ; इसमें तीक्ष्णता नहीं होती । यह पान बड़ा गुणदायक समझा जाता है । सुरभाये हुए पान निकम्मे होते हैं ।

पानके मसाले ।

कत्था और चूना ।

कत्था कफ और पित्त को नाश करता है । चूना—बादी और कफ को नाश करता है ; लेकिन पान के साथ चूना और कत्था खाने से तीनों दोषों का नाश होता है ।

सुपारी ।

सुपारी भारी, शीतल, रूखी, कसैली, कफ पित्त नाशक, मोह-कारक, अग्निप्रदीपक, रुचिकारो और सुख की शिरसता को नाश करनेवाली होती है। चिकनी सुपारी—त्रिदोष नाशक होती है। नयी सुपारी—नुकमानमन्द होती है।

कपूर ।

कपूर शीतल, धातु पुष्टिकारक, नेत्र-हितकारक, लेखन और हल्का होता है। यह कफ, जलन, मुँहका बद-जायका, मेद रोग, सूजन और विषको नाश करता है।

कस्तूरी ।

कस्तूरी वीर्य पैदा करनेवाली, भारी, चरपरी, कफ और शीत को जीतनेवाली तथा गर्म होती है एवं विष, हृदि, सूजन, दुर्गन्ध, और वात रोग को नाश करती है।

जायफल ।

जायफल हल्का, स्वरके लिये हित, अग्निको जगानेवाला और पाचन होता है। यह तासीरमें गर्म होता है ; कफ, बादी, हृदि, कृमि, और खाँसी को नाश करता है।

जावित्री ।

जावित्री हल्की और गर्म होती है। यह कफ, कृमि और विषको नाश करती है।

लौंग ।

लौंग हल्की, सुन्दर, अग्निको जगानेवाली और पाचन है। यह नेत्रोंके लिये हितकारक और शूल (दर्द), अफारा, कफ, श्वास, खाँसी, हृदि और ज्वरको नाश करती है।

छोटी इलायची ।

छोटी इलायची कफ, खास, खाँसी, बवासीर और मूत्रकण्ठको नाश करती है ।

पानके त्याज्य अंग ।

पानका अगला हिस्सा, जड़ और बीचका भाग निकाल देना चाहिये । पानकी जड़ और फुनगी आदि खानसे रोग पैदा होते हैं और आयु क्षीण होती है ।

पान लगाने की विधि ।

अगर कोई सवेरे पान खाय तो ज़रा सुपारी अधिक रक्खे ; दोपहरको कत्था और रात को कुछ चूना अधिक रक्खे । चूना, कत्था और सुपारी के अलावः कपूर, छोटी इलायची, कंशर, लौंग, जायफल, जावित्री और कस्तूरी, अन्दाज़ से, पान में रखने से पान बहुत ही मज़ेदार और गुणकारी हो जाता है । बुद्धिमान मनुष्य पानमें ऋतु के अनुसार मसाले रखकर खावे ।

बिना पान सुपारी खाना हानिकारक ।

ख़ाली सुपारी खाना अच्छा नहीं है । बिना पान, सुपारी खानसे सुख का स्वाद फीका होजाता है ; जीभ कठोर हो जाती है और माथेमें कमज़ोरी आजाती है । जिस तरह बिना पान, सुपारी खाना ठीक नहीं है उसी तरह बिना सुपारी, पान खाना भी अच्छा नहीं है । किसीने कहा है :—

बिना कुर्चों की स्त्री, बिना सूँछ का ज्वान ।

ये तीनों फीके लगे, बिना सुपारी पान ॥

चूना, कत्था, पान और सुपारी इन चारों का मेल है । इसवास्ते विधि सहित पान लगा कर, उचित समय पर, खाना चाहिये ;

पान खाने का समय ।

दिन भर, बकरी की तरह, पान चबाना लाभदायक नहीं है । नियत समय पर पान खाने से बहुत लाभ होता है । भावप्रकाश में लिखा है :—

रतौ सुप्तोत्थिते स्नाते भुक्ते वान्ते च संगरे ।

रुमायां विदुषां राज्ञां कुर्यात्ताम्बूलचर्वणम् ॥

“स्त्रीप्रसङ्गके समय, सोकर उठनेपर, स्नान करके, भोजन करके, वमन करके और लड़ाईमें पान चबाना चाहिये ।”

पान सम्बन्धी नियम ।

(१) बहुत पान खाने से शरीर, आँख, बाल, कान, दाँत, वर्ण, बल और जठराग्नि का नाश होता है ; शोष रोग पैदा होता है एवं पित्त वात और रुधिर की वृद्धि होती है । एक डाक्टरों पोथी में लिखा है कि,—पान दाँतों के लिये हानिकारक है और कभी कभी नासूर पैदा कर देता है ।” इसवास्ते, नियत समय से अधिक, पान न खाना चाहिये ।

(२) कमजोर दाँतवाले, नेत्र-रोगी, विषसे पीड़ित, बेहोशी वाले, नशे से मत्तवाले, जुल्माव लेनेवाले, भूँखे, प्यासे, रक्तपित्तवाले और क्षत-क्षीण मनुष्य को पान, भूलकर भी, न खाना चाहिये ।

(३) पानकी पहिली पीक विषके समान होती है ; दूसरी पीक दस्तावर और दुर्जर होती है ; लेकिन तीसरी पीक रसायन और अमृतके समान गुणकारी होती है । इसवास्ते बुद्धिमान पान चबाकर पहिली और दूसरी पीक न निगले, किन्तु थूक दे । पहिली दो पीक थूकने बाद, तीसरी पीक पीने में कुछ हानि नहीं है ।

पगड़ी पहिनना ।



रतवर्ष में पगड़ी पहिननेकी चाल बहुत पुरानी है । यद्यपि, आजकल, इसकी चाल कम होती जाती है ; तथापि अब भी अधिकांश भारत-वासी पगड़ी पहिनना ही पसन्द करते हैं । कुछ अङ्गरेज़ी पढ़े लिखे जैण्टिलमैनों और नक्ली साहिबोंने पगड़ी छोड़ कर टोप पहिनना शुरू कर दिया है !! सुश्रुतने लिखा है—

वाणवारं मृजावर्णं तेजोबलं विवर्द्धनम् ।

पवित्रं केश्यमुष्णीषं वातातपरजोपहम् ॥

“पगड़ी शिरको तीरकी चोट से बचाती है ; सिर को साफ रखती और मैल वंगैर नहीं भरने देती ; वर्ण, तेज़ और बल को बढ़ाती है ; पवित्र और बालों को हितकारी है ; वायु, धूप और धूलसे मस्तक को बचाती है ।” पगड़ी बाँधना, वास्तव में, हितकारी है । इटली की टोपियाँ पहिनने से हमको लाभ नहीं हो सकता ; क्योंकि उल्टा-स्वदेश का धन विदेश को जाता है । इसवास्ते भारतवासियों की पगड़ी ही पहिनना चाहिये ; किन्तु पगड़ी बहुत भारी पहिनना ठीक नहीं है । भारी पगड़ी से गर्मी और आँखों में रोग पैदा हो जाते हैं । जो भाई पगड़ी पहिनना नापसन्द करते हों उन्हें उचित है कि, स्वदेश की बनी हुई टोपियाँ पहिनने ।



छाता लगाना ।



छाता लगाने से वर्षा, धूप, हवा और धूलसे बचाव होता है। छाता शीत नाशक, नेत्रों को लाभदायक और मङ्गल-रूप समझा जाता है। बलायत प्रभृति सर्द देशों में बर्फ और ओस आदि से बचने को रात में भी छाता लगाते हैं।

लकड़ी या छड़ी ।



लकड़ी, मनुष्य के दूसरे साथी के बराबर है। इसके पास होने से दूना साहस और बल हो जाता है। कुसमय में इस से बड़ा काम निकलता है। वैद्यक-ग्रन्थों में लिखा है,—लकड़ी शक्ति, उत्साह, बल, स्थिरता, धैर्य और तेज की बढ़ाती है; कुत्ता, साँप, बैल गाय आदि जानवरों से रक्षा करती है; खड्डे खोचरे में गिरने, ठोकर खाने और लड़खड़ाने से रोकती है। लकड़ी हाथ में रखने से कलाई पुष्ट होती है और थकाई नहीं चढ़ती। बूढ़ों और अन्धों को तो लकड़ी रखनी ही पड़ती है। जवानों को भी लकड़ी, छड़ी या दैत हाथ में लिये बिना घर से बाहर न जाना चाहिये; किसी कविने कहा है :—

कुरी छड़ी कतुरी कला, कबड़ा पाँच ककार ।

इन्हें नित्य ढिँग राखिये, अपने अहो कुमार ॥

हे राजकुमार ! चाकू, लकड़ी, कतुरी, कला और लोटा,—ये पाँच सदा अपने पास रखने चाहियें।

जूते पहिनना ॥



ते, पहिने से पाँव नर्म और साफ रहते हैं, आँखों को सुख होता है और उम्र बढ़ती है। जूते पहिने हुए आदमी को काँटा वगैरः लगने, जलने और मर्प बिच्छू आदि के काटने का भय नहीं रहता। बिना जूते पहिने चलने से आरोग्यता और आयु की हानि होती है तथा आँखों की ज्योति नाश होती है।

जूते हल्के, नर्म, सुन्दर और ज़रा ज़ाँची एड़ी के अच्छे होते हैं। बलायती जूते अथवा डायन के बूटों की बनिस्खत देशी जूते सुखदायी और टिकाऊ होते हैं। देशी जूते पहिनेसे बहुत सा रुपया बचता है और स्वदेशी कारीगर भूखों मरने से बचते हैं। इसवास्ते स्वदेश-प्रेमियोंको, ज़रा से शौक के लिये, अपनी गाढ़ी कमार्कका धन सात समन्दर पार फैंकना बुद्धिमानी नहीं है।

साफ हवा ।



में यदि कई दिन तक अन्न और जल न मिले तो भी हम जी सकते हैं; किन्तु बिना साफ हवा के चन्द मिनट भी नहीं जी सकते। जन्म समय से मृत्यु समय तक, सोते और जागते, हम साँस लेते रहते हैं। जब हम साँस लेते हैं तब साफ हवा भीतर जाती है और दूषित हवा बाहर आती है। हमारी जिन्दगी कायम रहने के लिये स्वच्छ हवा की सबसे अधिक जरूरत है। साफ हवा ही, साँस द्वारा भीतर आकर, खूनको नालियों में बहाती है। हवासे ही

खून शुद्ध और साफ़ होता है। खान हमारे बदन की बाहर से सफ़ाई करता है; लेकिन साफ़ हवा बदन के भीतर सफ़ाई करती है। हमारे तन्दुरुस्त और मज़बूत रहने के लिये साफ़ हवाकी सहायता की विशेष आवश्यकता है।

बुद्धिमान को चाहिये कि ऐसे मकानमें रहे जहाँ साफ़ हवा, बिना रुकावटके, आती हो। अगर मकानमें हवाके आने और जाने को बहुत सी खिड़कियाँ और दरवाज़े न होंगे तो घरकी बुरी हवा बाहर न निकल सकेगी।

हमको चाहिये कि, मकानके आसपास कूड़ा करकट और फलों के छिलके आदि न फेंके। नाबदान और भोरियोंमें पानी न जमा होने दे। क्योंकि सड़ी गली चीज़ों, कूड़े करकट और सील से हवा गन्दी होजाती है। जिस मकानमें हवाके आने जाने के लिये बहुत से द्वार होते हैं, जो मकान सूखा, साफ़ और उजला होता है, जिस मकानके आगे हरे हरे पौधे लगे रहते हैं,—उस मकान की हवा गन्दी नहीं होती और उस घरमें बीमारी भी प्रवेश नहीं कर सकती।

हवा खाना।



रकी हवासे मैदानों और बागों की हवा बहुत साफ़ होती है। इसलिये प्रातःकाल के सिवा शामको भी, शौच आदि से निपट कर, हाथमें छड़ी लेकर पैदल या किसी सवारी पर चढ़ कर स्वच्छ वायु सेवन करने की बाहर निकल जाना चाहिये। एक जगह बैठे रहने और दिन रात घरकी गन्दी हवा खाने से मनुष्य बढझा मोटा, निकम्मा और रोगी हो जाता है। सामर्थ अनुसार

साफ़ हवामें धीरे धीरे टहलने से बदन आरोग्य रहता, भूख लगती आयु, बल और बुद्धि बढ़ती तथा इन्द्रियाँ सचेत होजाती हैं ।

ग्रीष्म और शरद ऋतुमें अपनी इच्छा और शक्ति अनुसार हवा खानी चाहिये ; किन्तु अन्य ऋतुओंमें अधिक हवासे बचना चाहिये । शीतल और नन्दी हवामें फिरना लाभदायक है, लेकिन तेज़ हवा में घूमना लाभदायक नहीं है ; क्योंकि तेज़ हवासे शरीर रूखा और चहरे की रङ्गत बिगड़ जाती है ।

पूरब की हवा ।

पूरब दिशाकी हवा—भारी, चिकनी ; परिश्रम, कफ और शोष रोगियोंको परम हितकारी होती है । चर्म-रोग, बवासीर, विष-रोग, कृमिरोग, सन्निपात, ज्वर, खास और आमवात आदि रोगोंको दूषित करती है ।

पच्छिम की हवा ।

पच्छिमकी हवा—तीक्ष्ण, शोषकारक, बलकारक और हलकी होती है तथा मेद, पित्त और कफ का नाश करती है एवं बादी को बढ़ाती है ।

दक्खिनकी हवा ।

दक्खिनकी हवा—खादिष्ट, पित्तरक्त-नाशक, हल्की, शीत-वीर्य, बलकारक, आँखों को हितकारी और बादीको पैदा करने-वाली है ।

उत्तरकी हवा ।

उत्तरकी हवा—चिकनी, वात आदि दोषों को कुपित करने वाली और ग्लानिकारक है ; लेकिन निरोग मनुष्यों को बलदायक, मधुर और कोमल है ।

सवारियों के गुण ।



लकी—ऊपर से ढकी हुई पालकी में बैठने से मनुष्यों के तीनों दोष शान्त होते हैं और यह सब की अच्छी लगती है ।

नाव—भ्रम पैदा करती है । बादी और कफके रोगों की अच्छी नहीं है ।

छाथी—इस पर बैठने से बादी और पित्त बढ़ते हैं ; लेकिन लक्ष्मी और उम्र बढ़ती है ।

घोड़ा—इस पर चढ़ने से वात पित्त और अग्नि बढ़ती है ; थकाई आती है तथा मेद, वर्ण और कफ नाश होता है । बलवानों को घोड़ेकी सवारी बहुत अच्छी है ।

दूसरे भोजन का समय ।



सरा भोजन या व्यालू, सन्ध्या-समय टालकर, पाँच बजे के पहिले ही कर लेनी उचित है । रात को, दिनके भोजनकी अपेक्षा, कम खाना चाहिये । जो पदार्थ देरसे पचनेवाले हों वह व्यालू के समय न खाने चाहिये । शामके भोजनके बाद “दूध” पीना हितकारी है । सुश्रुत में लिखा है कि यदि सन्ध्या का भोजन न पचने की शङ्का हो ; तो सोंठ, हरड, सैधानोन इन तीनों को शीतल जल से फाँक लो । भोजनके समय, यदि भूख लगे, तो थोड़ा सा हलका भोजन करो ।



सन्ध्या-कालमें निषिद्ध कर्म ।

बुद्धिमानोंको साँझ समय भोजन करना, मैथुन करना, सोना, पढ़ना और रास्ता चलना,—ये पाँच काम न करने चाहिये । शाम को भोजन करने से रोग होता है, मैथुन करने से गर्भ में विकार आता है, सोने से दरिद्रता आती है, पढ़ने से आयु यानी उम्र घटती है और रास्ता चलनेसे भय होता है ।



स्वास्थ्यरक्षा

उर्फ
तन्दुरुस्ती का बीमा ।
दूसरा भाग ।

वीर्य रक्षा करना हमारा
प्रधान कर्तव्य है ।



जन के बयान में हम साफ़ तौर पर लिख चुके हैं कि जो कुछ हम खाते पीते हैं उससे रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र ये सात धातुएँ तैयार होती हैं । यही सातों धातु हमारे शरीरको धारण करती हैं । अर्थात् इन सातों

से ही हमारी काया स्थिर है ।

इन सातों धातुओंमें शुक्र—वीर्य—प्रधान है । वीर्यही हमारी दिमागी ताकत है, वीर्य ही हमारी स्मरण-शक्ति है । वीर्य-बलसे ही हमें वे-शुमार बातें याद रहती हैं । वीर्य-बलसे ही हम बुद्धिमान, विद्वान और बलवान कहलाने लायक होते हैं । वीर्य ही, सब सुखों में प्रधान, आरोग्यता का मूल कारण है । वीर्य ही हमारे शरीर रूपी नगर का राजा है । वही इस नौ दरवाजों के

किले—शरीर—में रोग रूपी शत्रुओं से हमारी रक्षा करता है। खुलासा मतलब यह है कि, जब तक हमारे शरीर रूपी नगर का राजा—वीर्य—पुष्ट और बलवान रहता है तबतक किसी रोग रूपी दुश्मन को हमारी तरफ़ आँख उठा कर देखने की भी हिम्मत नहीं पड़ती। परन्तु वीर्यके निर्बल या क्षय होजाने से हमें चारों ओर अँधेरा ही अँधेरा नज़र आता है। राजा—वीर्य—को कमज़ोर देख कर दुश्मनों—रोगों—को चढ़ाई करनेका मौक़ा मिल जाता है। इसवास्ते वीर्य रूपी राजा बिना हमारे शरीर रूपी नगर की रक्षा होना असम्भव है।

वीर्य-रक्षा ही के प्रताप से अर्जुन-भीम धनुर्धारियों और गदाधारियों में अष्ट समझे जाते थे। विराट नगर में अकेले अर्जुनने भीष्म, कर्ण और द्रोणाचार्य आदि समस्त कौरव वीरों को परास्त करके गौओं की जो रक्षा की थी,—वह सब वीर्य-रक्षा हीका प्रताप न था और क्या था ? महाभारत के युद्ध में बूढ़े भीष्म-पितामह ने जो त्रिलोक-विजयी अर्जुन-भीम के छक्के कुटा दिये थे वह सब वीर्य-रक्षा के प्रताप के सिवाय और क्या था ? वीर्य-रक्षाके ही बलसे लक्ष्मण, रावण-पुत्र मेघनाद के मारने में समर्थ हुए थे।

प्राचीन कालके लोग वीर्य-रक्षाको अपना प्रधान कर्त्तव्य समझते थे। लेकिन इस क़ामाने के लोग वीर्य-रक्षा को कुछ चीज़ ही नहीं समझते ; बल्कि वीर्य-नाश करने को अपना परम पुरुषार्थ समझते हैं। पहिले समय के लोग सन्तान पैदा करनेके सिवाय, इन्द्रियों की प्रसन्नता के लिये, स्त्री प्रसङ्ग करना महा हानिकारक समझते थे। आजकल के जवान स्त्री को ही अपनी उपास्य देवी समझते हैं ; सोते जागते, खाते-पीते हर समय उसीके ध्यानमें मग्न रहते हैं। उनको इस से होने वाली हानियों का पता नहीं है। चरक संहिता के चिकित्सा-स्थान के दूसरे अध्याय में लिखा है—

रस इक्षौ यथा दध्नि सर्पिस्तैलन्तिले यथा ।

सर्वत्रानुगतं देहे शुक्रं संस्पर्शने तथा ॥

तत्स्त्री पुरुष संयोगे चेष्टा संकल्प पीड़नात्

शुक्रं प्रच्यतेस्थानाज्जलमादात् पटादिव ॥

“जिस तरह ईखमें रस, दही में घी, और तिल में तेल है उसी तरह समस्त शरीर और चमड़े में वीर्य है। जिस भाँति गाली कपड़े से पानी गिरता है उसी भाँति स्त्री-पुरुष के संयोग, चेष्टा, सङ्कल्प और पीड़न से वीर्य अपने स्थानों से गिरता है।” जो वीर्य, ईख में रस की तरह हमारे शरीरका सार है, जो वीर्य हमारी विद्या, बुद्धि और आरोग्यता—तन्दुरुस्ती—का मूल आधार है,—उसे अति स्त्री-सेवन द्वारा नष्ट करना बुद्धिमानी नहीं है। दिन रात स्त्रियों का ध्यान रखना बिलकुल वाहियात है; क्योंकि वीर्य का स्वभाव है कि, वह स्त्रियों की इच्छा या ध्यान करने मात्रसे ही अपने स्थानसे अलग होने लगता है।

इस कलिकालमें, अति स्त्री-प्रसङ्ग तक ही खुर नहीं है। आज कालके ना-समझ लोगोंने हस्त-मैथुन, गुदा-मैथुन आदि और भी कितनी ही वीर्य-नाशक तदबीरे निकाली हैं। इन नयी नयी खोटी तदबीरों के कारण भारतवर्ष का जो पटड़ा हो रहा है उसे लिखने में हमारी चुट्ट लेखनी असमर्थ है। इन ‘कुकर्मों’ के प्रताप से हजारों मूर्ख जवानी में ही नपुंसक और निकम्मे हो गये और अनेक घर सन्तान-हीन हो गये; सैकड़ों कुलवती स्त्रियाँ कुलटा और व्यभिचारिणी बन गईं। अति मैथुन, अयोनि-मैथुन आदिकी हानियाँ पूर्ण रूप से हम आगे लिखेंगे। यहाँ हम “चरक” से इन कामों से होनेवाली हानियाँ संक्षेपसे दिखलाते हैं। चरक-संहिता के विमानस्थान के पाँचवें अध्यायमें लिखा है :—

अकालयोनिगमनान्निग्रहादति मैथुनात् ।

शुक्रवाही निदुष्यन्ति शस्त्रक्षारग्निभिस्तथा ॥

“कुसमय मैथुन करने, गुदा-मैथुन या पशु-मैथुन करने, इन्द्रियोंके जीतने, अत्यन्त मैथुन करने, और शस्त्र, क्षार तथा अग्नि कर्मके दोषसे शुक्रवाही स्त्रोत बिगड़ जाते हैं ।” सुश्रुत के चिकित्सा स्थानके चौबीसवें अध्याय में लिखा है :—

प्रत्यूषस्यर्द्धरात्रौ च वातपित्तं प्रकुप्यतः ।

तिर्यग्योनावयोनी च दुष्टयोनी तथैव च ॥

उपदंशस्तथा वायोः कोपः शुक्रस्य च क्षयः

“सवेरे और आधीरात के समय मैथुन करने से वायु और पित्त कुपित होजाते हैं । घोड़ी, गधे और कुतिया आदि के साथ मैथुन करने और दुष्ट योनि में मैथुन करने से गर्मीका रोग होजाता है तथा वायु का कोप और शुक्र—वीर्य—का क्षय होता है ।” चरक के निदान-स्थान के छठे अध्याय में लिखा है :—

आहारस्यपरमधाम शुक्रं तद्रक्षयमात्मनः ।

क्षये ह्यस्य बहून् रोगान्मरणं वा नियच्छति ॥

“वीर्य ही खाये पिये पदार्थों का अन्तिम परिणाम है । वीर्य के क्षय होने से अनेक रोग अथवा मृत्यु तक हो जाती है ; इस-वास्ते प्राणी को वीर्य रक्षा करना परमावश्यक है ।”

अति-मैथुन, गुदा-मैथुन आदिकी हानियाँ जैसी चरक और सुश्रुतने लिखी हैं, वह राई रक्ती सच हैं । इन कामोंकी बुराइयों को हम आँखों देख रहे हैं ; अतः इस विषयमें सन्देह करनेकी जरूरत नहीं है । जब कि वीर्य-क्षय होनेसे हमारी मृत्यु तक हो जाना सम्भव है ; तब दीर्घजीवी होनेके लिये हमें वीर्य-रक्षा

अवश्य ही करना चाहिये। निस्सन्देह, वीर्य-रक्षा करना हम लोगों का प्रधान कर्त्तव्य है।

आजकल के ना-समझ लड़कों और जवानों की भूलें और उनका बुरा परिणाम।




 चीन समय के प्रायः समस्त उच्च-वर्णों के भारतवासी प्रायुर्वेद और कामशास्त्र पढ़ते थे और पदपद पर उनके नियमों का ध्यान रखते थे। इसी कारण वह लोग पूर्ण-आयु भोग कर पञ्चत्व को प्राप्त होते थे। उनकी औलाद भी हृष्ट, पुष्ट, बलिष्ठ और दीर्घ-जीवी होती थी। अब समय का कैसा परिवर्तन हो गया है कि साधारण लोग तो इन ग्रन्थों के देखने योग्य ही नहीं रहे; अथवा वैद्यक शास्त्र के संस्कृत भाषा में होने के कारण उसे परिश्रम उठा कर पढ़ना ही नहीं चाहते! सर्व साधारण लोगों की बात तो बहुत दूर है, जो इसका पेशा करते हैं उनमें भी बहुत ही थोड़े आयुर्वेद का पठन पाठन करते हैं। आजकल के अधिकांश वैद्यों की शिक्षा “अमृतसागर” तक ही समाप्ति को पहुँच जाती है; तब सर्वसाधारण ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्यों में इस महोपयोगी विद्या का प्रचार कहाँ से हो? सर्व साधारणमें इस वैद्यक-विद्या के अभाव से जो जो कुरीतियाँ प्रचलित हो गई हैं और उनके कारण जो असंख्य अकाल मृत्यु होती हैं—उनका स्मरण मात्र करने से कलेजा काँपने लगता है। आजकल जो देश में अति-स्त्रीप्रसङ्ग, वेश्या-गमन, परस्त्री-गमन और गुदा-मैथुन आदि की भर मार हो रही है, इससे देश तबाह

हो रहा है। इसलिये आगे हम अति स्त्री-प्रसङ्ग आदि, नियम विरुद्ध, कुकर्मों की हानियाँ, संक्षेप से, दिखलाते हैं :—

अति स्त्री-प्रसंग की हानियाँ



वर्तमान समयके नादानों का ख्याल है कि, स्त्री ही हमारे परमानन्दकी चर्म सीमा है। स्त्रीमें ही स्वर्ग-सुख है। उन बेचारों को इस बातकी बिल्कुल ख़बर नहीं है कि, जिसमें परमानन्द और स्वर्ग-सुख है उस में घोर दुःख और नर्क-यातना भी मौजूद है। इक-तरफ़ी बात जानने के कारण ही ना-समझ लोग, सुख और आनन्दकी लालसा से, स्त्री को अतिशय सेवन करते हैं।

यह उनकी भारी भूल है। यद्यपि रसायन, जरा और मृत्यु, नाशक है; तथापि वह भी यदि अति मात्रा से सेवन की जाय तो रोग और मृत्यु का कारण हो जाती है। अन्न-जल से प्राणियों की प्राण-रक्षा होती है; किन्तु वह भी यदि अति मात्रा से सेवन किये जायें तो अजोर्ण और विशूचिका आदि रोग पैदा करके प्राणी के प्राणान्त कर देते हैं। यही बात स्त्रियों के विषय में समझनी चाहिये। यदि 'स्त्री' बिल्कुल ही सेवन न की जाय तो फल नहीं देती, यदि बहुत ही सेवन की जाय तो दुःखदायी होती है। इसवास्ते 'स्त्री' मध्यावस्थासे ही सेवन करनी चाहिये; अर्थात् न बहुत ज़ियादह ही न बिल्कुल कम ही। अति स्त्री-सेवन से सिवाय हानिके लाभ नहीं है; क्योंकि स्त्री बलवीर्य और पुरुषार्थ बढ़ानेवाली नहीं, किन्तु घटानेवाली है। प्रसिद्ध नीतिकार चाणक्य ने कहा है :—

सद्यः प्रज्ञाहरा तुँडी, सद्यः प्रज्ञाकरी वचा ।

सद्यः शक्तिहरा नारी, सद्यः शक्तिकरं पयः ॥

“कुँटलू शीघ्र ही बुद्धि नाश करता है, बच तुरन्त ही बुद्धि देती है; स्त्री चटपट शक्ति हर लेती है और दूध भटपट बल पैदा कर देता है।” बलहरण करना तो स्त्रीका सहज स्वभाव है। अति स्त्री-प्रसङ्ग करनेसे तो बहुत ही नुकसान पहुँचता है।

अति मैथुन करनेवाले जवान पक्षों के चहरों से जवानी की चमक दमक हवा हो जाती है; रूप लावण्यका नाम निशान नहीं रहता; आँखों की ज्योति मलीन हो जानेसे, जवानी में ही, चश्मा लगानेकी जरूरत हो जाती है; मुख पर काले काले धब्बे और भुर्रियाँ पड़ जाती हैं; चार कदम चलने से हाँफनी चढ़ने लगती है; असमय में ही, बाल सफ़ेद हो जाते हैं। धातु पुष्ट करनेवाली और नामर्दी नाश करनेवाली दवाइयों की खोज होने लगती है। अन्त में, धातु-क्षीण होजाने के कारण, क्षय अर्थात् राजयक्ष्मा रोग हो जाता है। चरक संहिता में लिखा है कि, राजयक्ष्मा होनेके जितने कारण हैं उनमें “अति स्त्री-प्रसङ्ग करना” प्रधान कारण है। सुश्रुत संहिताके चिकित्सा-स्थान में लिखा है :—

अति स्त्रीसंयोगाच्च रक्षेदात्मानमात्मवान् ।

शूलकासज्वर श्वासकार्श्य पाण्ड्वासयक्ष्मयाः ।

अतिव्यवायाज्जायंते रोगाश्चाक्षेपकादयः ॥

“सावधान आदमीको अति स्त्री प्रसङ्ग न करना चाहिये, क्योंकि अति स्त्री-प्रसङ्ग करनेसे शूल, खाँसी, बुखार, दुबलापन, पीलिया, राजयक्ष्मा और आक्षेपक आदि वायु-रोग हो जाते हैं।” इलाज-लघुर्बामें लिखा है कि जो पुरुष, जवानी में, वीर्य की अधिकतासे, बहुत ही स्त्री-प्रसङ्ग करता है, वह जल्दी बूढ़ा होता और दुःख पाता है। मैथुन सदा सम-भावसे करना चाहिये।”

चरकके सूत्रस्थानमें लिखा है :—

व्यायाम हास्य भाष्याध्व ग्राम्यधर्मप्रजागरान् ।

नोचितानपि सेवेत बुद्धिमानतिमात्रया ॥

“कसरत, हँसी, भाषण, रस्ता चलना, स्त्री-संसर्ग और जागरण,—इनको बुद्धिमान प्राणी, जरूरी मौकों पर भी, ज़ियादत न करे। जिस प्रकार सिंहके खींचनेसे हाथी, सहसा, नष्ट हो जाता है उसी प्रकार इन कर्मोंको अधिकतासे करनेवाला प्राणी, सहसा, विनष्ट हो जाता है।”

हमारे माननीय ऋषि सुनियोंने जो कुछ अपनी अपनी संहिताओंमें लिखा है,—वह उनके हजारों लाखों वर्षोंके अनुभावका फल है और वह अक्षर अक्षर सही है। हम अपनी आंखोंसे देख रहे हैं कि, उनके अमूल्य उपदेशोंके न जाननेवाले या जान बूझ कर उन पर असल न करनेवाले हजारों जवान स्त्री पुरुष इस “अति-मैथुन” के कारण राजयक्ष्मा—तपेदिक—आदि रोगोंमें गिरफ्तार होकर, असमयमें ही, कालके गालमें समा जाते हैं। अति मैथुन अथवा अति स्त्री प्रसङ्ग साक्षात् मृत्यु है। बुद्धिमानों को इससे, सदा, बचना चाहिये। जान बूझ कर कुएँमें गिरना और अपना अमूल्य एवं दुष्प्राप्य जीवन खोना बुद्धिमानों नहीं है।

वेश्या गमनकी हानियाँ ।



श्या-गमन यानी रण्डीबाज़ी करना महा निन्दित कर्म है। वेश्याके साथ सङ्गम करने से अमूल्य वीर्य, जिससे एक शरीरी पैदा होता है, वृथा नष्ट होता है; उम्र घटती है; जात-पात भटिया-मेट हो जाती है; कुलका नाम ड़बता है; इज्जत प्रावरू खाकमें मिल जाती है; धनका सत्यानाश हो जाता है और उपदंश, सोज़ाक आदि रोग इनाममें मिलते हैं; जो आराम हो

जाने पर भी आराम नहीं होते ; हड्डी हड्डी में अपना घर कर लेते हैं और अन्तमें मृत्यु के साथ पीछा छोड़ते हैं । एक बात और भी है कि, अपनी स्त्रीसे जितना वीर्य नाश होता है, वेश्या द्वारा उससे कहीं अधिक नाश होता है ।

इतने कष्ट भोगने और सर्वस्व दे देने पर भी वेश्या अपनी नहीं होती । उसमें प्रेमका लेश भी नहीं है । वह सदा धनकी ग्राहक है । निर्धन होने पर बात नहीं करती ; बल्कि जृतियां लगाती और घरमें नहीं आने देती । चाणक्य नीतिमें लिखा है :—

निर्धनं पुरुषं वेश्या, प्रजा भग्नं नृपं त्यजेत् ।

खगावीतफलंवृक्षं, भुक्ता अभ्यागतागृहम् ॥

“धन हीन पुरुषको वेश्या—रख्डी—छोड़ देती है, शक्ति-हीन राजाको प्रजा त्याग देती है, फल-रहित वृक्षको पत्ती और भोजन करके घरको अभ्यागत छोड़ देते हैं ।” भट्ट हरि महाराजने अपने मृङ्गारथक में वेश्या की तारीफ में लिखा है :—

जात्यन्धाय च दुर्मुखाय च जराजीर्णाखिलांगाय च
ग्रामीणाय च दुष्कुलाय च गलत्कुष्ठाभिभूताय च ॥

यच्छन्तोषु मनोहरं निजवपुर्लक्ष्मीलवश्रद्धया
पण्यस्त्रीषु विवेककल्पलतिकाशस्त्रीषु रज्येतकः ॥

वेश्यासौ सदनज्वाला रूपेन्धन समेधिता ।

कासिभिर्यत्र हूयन्ते यौवनानि धनानि च ॥

कश्चुम्बति कुलपुरुषोः वेश्याधरपल्लवं मनोज्ञमपि ।

चारभट चौर चेटकनटविटनिष्ठीवनशरावम् ॥

“वेश्या, थोड़ासा धन मिलने की आशा से, जन्मके अन्धे, बदन-सूरत, बुढ़ापे से लटकती खालवाले, गँवार, नीच-जात और कोढ़ चूते हुए पुरुषोंको, अपना मनोहर शरीर सौंप देती है और विवेक

रूपी कल्पलता को कुरीसी है। ऐसी वेश्याकै साथ कौन रमण करना चाहेंगा ? अर्थात् कोई नहीं चाहेंगा। वेश्या, रूपरूपी ईन्धन से प्रचण्ड, कामाग्नि की ज्वाला है। उस वेश्यारूपी अग्निमें, कामी पुरुष, अपना धन और जवानो होमते हैं। यद्यपि वेश्याका अधर पल्लव—नीचेका हाँठ—सुन्दर है, तथापि कौन कुलीन पुरुष उसे चूमना चाहेंगा ? अर्थात् कोई कुलीन पुरुष उसे न चूमना चाहेंगा : क्योंकि वह ठग, ठाकुर, चोर, नीच, नट, भाँड़ और जारोंकै थूकनेका ठीकरा है।”

भट्टहरि महाराजने वेश्याके विषय में जो कुछ कहा है वह यथार्थ और यथेष्ट है। इससे अधिक हम क्या कहेंगे ? समझदारों को इतनाही बहुत है। बुद्धिमानों को भूल कर भी इस रास्ते न जाना चाहिये।

पर-स्त्री गमन की हानियाँ ।



र-स्त्री गमन में भी सिवाय हानिकें कुछ लाभ नहीं है। हमारी समझ में तो पर-स्त्री-गमन में वेश्या-गमन से भी अधिक बुराईयाँ हैं। वेश्या-गमन करनेवालों के धन, जोवन, प्रतिष्ठा आदि-खाक में मिल जाते हैं वही दशा इस काम में भी होती है। हर समय भय लगा रहता है कि, कोई देख न ले। यदि देखा देखी हो जाती है तो लाठियाँ चलतीं और सिर फूटते हैं। जिस की जिससे आँखें लड़ जाती हैं, जबतक वह आपसमें नहीं मिलते जुदाईकी आगमें भस्म होते रहते हैं। उन्हें खाते चैन न सोते आराम, अष्टपहर चौसठ घड़ी मिलने की बन्दिशें बाँधने में लगे रहते हैं। रुपया पैसा कँकड़ मिट्टी की तरह बखेरते हैं। अगर खुश-किस्मती से मिलाप हो भी गया तो क्या ! प्रेमी प्रेमिका दोनों भय

और चिन्ता में चूर ! अगर बद-किस्मती से किसीने देख लिये तो कुलका नाम डूबा । इज्जत के टके हो गये । तालियाँ पिटने लगीं । ऐसा काम करनेवालोंका परिणाम, सदा, खोटा ही होता है । कितने ही आत्महत्या कर बैठते हैं । कितने ही दूसरों द्वारा मारे जाते हैं । याद कीजिये, पर-स्त्री-गामी रावण का क्या बुरा हाल हुआ ! कुटुम्बका नाश हुआ, राज्य गया और अन्तमें आप भी मारा गया । पर स्त्री-गामी 'बालि' भी बुरी तरह मारा गया ! पर-स्त्री-गामी नीच 'कौचक' द्रोपदी पर बुरी दृष्टि रखने के कारण, भीमसेनसे मारा गया । दिल्ली-पति शाहनूशाह 'अकबर' में भी यह खोटी लत थी । एक राजपूत स्त्री द्वारा उसकी भी खूब मिट्टी खराब हुई । अन्तमें उसे इस नीच कर्मसे तोबः करनी पड़ी । इस तरह की बहुत सी नज़ीरें हैं । जिन्होंने इस कुराह में कदम रक्खा, उन सबने ही आफ़ते भोगीं और नीचा देखा ।

समझदार लोग इस निन्दित कर्मके नज़दीक नहीं जाते । वह पर-स्त्रियों की अपनी मा बहिन के समान समझते हैं । चाणक्य ने कहा है :—

मातृवत्परदारांश्च परद्रव्याणिलोष्टवत् ।

आत्मवत्सर्वभूतानि यः पश्यति स पश्यति ॥

“दूसरेकी स्त्रीको माताके समान, दूसरेके धनको डेलेके समान और अपने समान सब प्राणियोंको जा देखता है, वही देखता है ।” लेकिन ऐसे पुरुष-रत्न संसारमें थोड़े होते हैं । भट्ट हरि महाराजने बहुत ही ठीक कहा है :—

**अप्रियवचनदरिद्रैः प्रियवचनाढ्यैः स्वदारपरितुष्टैः
परपरिवादनितृप्तैः क्वचित् क्वचिन्मण्डिता वसुधा ।**

“अप्रिय वचनके दरिद्री, प्रिय-वचनोंसे सम्पन्न, अपनी ही स्त्रीसे सन्तुष्ट और पराई निन्दासे रहित, जो पुरुष हैं,—उनसे कहीं कहीं

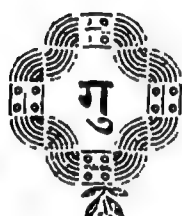
ही पृथ्वी शोभायमान है अर्थात् ऐसे पुरुष सब जगह नहीं होते ।”

बुद्धिमानों को सत्पुरुषों के मार्ग में चलना चाहिये । पर-स्त्री को विषय की मञ्जरी समझना चाहिये और उससे सदा वचना चाहिये । किसी कविने कहा है :—

परनारी पैनी छुरी, तीन ठौरतें खाय ।

धन छीजे जोवन हरे, मरे नर्क लेजाय ॥

हस्त-मैथुन आदि की हानियाँ ।



टा-मैथुन, हस्त-मैथुन और घोड़ी गधी आदि से मैथुन करनेवाले, नीचों से भी नीच हैं । उनका मुँह देखने से भी पाप लगता है । किन्तु आज कल यह कुत्सित कर्म बहुत फैल गये हैं ; जिन

से देश का बहुत कुछ सत्यानाश हो रहा है । इन कुकर्म्मों की बदौलत हजारों आदमी नपुंसक हो गये : हजारों कुलवती स्त्रियाँ कुलटा और व्यभिचारिणी हो गईं ; फिर भी लोग इनको नहीं छोड़ते !

ये कुकर्म्म, सृष्टि-नियम और राज-नियम दोनों के विरुद्ध हैं । भगवानने इस काम के लिये स्त्री पैदा की है । जो ये कुकर्म्म करते हैं, यहाँ तो राजा से सज़ा पाते हैं और मरने पर ईश्वर से दण्ड पाते हैं ; बहुतेरों को तो इस जन्म में ही अपनी करनी का फल मिल जाता है ; थोड़े ही दिनों में वीर्य-हीन तेज-रहित और निकम्मे हो जाते हैं । इनकी लिङ्गेन्द्री बेकाम हो जाती है अर्थात् स्त्री-प्रसङ्ग के योग्य ही नहीं रहती; इनकी स्त्रियाँ, प्रायः, पर-पुरुष-रता हो जाती हैं । पुत्र न होनेसे मदा को कुलका नाम डूब जाता है ।

ऐसे दुराचारी, अन्तमें, अपने किये पर पकृताते और वैद्य जकीमों को तलाश करते फिरते हैं। यदि प्रारब्ध-वश कोई सदैव या अनुभवी जकीम मिल गया तब तो कुछ मरम्मत हो जाती है। यदि किसी अताई या अनाड़ी से पाला पड़ गया तो, विष उपविष या कच्ची पक्की धातु खाकर, रोग-ग्रस्त हो, इस दुनियासे कूँच हो कर जाते हैं। अतः बुद्धिमानों को इन घोर नारकीय कामों से, सदा, बचना चाहिये।

कीकशास्त्रके मत से

चार प्रकारकी स्त्रियाँ ।



क-शास्त्रमें रूप गुण आदिके भेदसे चार प्रकार की स्त्रियाँ लिखी हैं। पद्मिनी, चित्रनी, हस्तनी और सहनी। यद्यपि इन से कुछ विशेष मतलब नहीं निकलता तथापि, हम शौकीनों के मनो-

रञ्जनार्थ इनकी पहिचान आदि लिख देते हैं :—

पद्मिनी ।

पद्मिनी औरत सब प्रकार की औरतों से अच्छी होती है। इसका कंठ न लम्बा न ठिँगना, चहरे का रङ्ग नीलोफर के फूल के साफ़िक, बाल बल खाये हुए, कुशादा पेशानी, कमानके समान भों, स्याह पुतलियाँ, सफ़ेद आँखें, पतले होठ, छातियाँ उभरी हुईं, कमर पतली, बाल लम्बे और नर्म, उँगलियाँ पतली पतली, नाजुक बदन, प्यारी और मीठी बोली, हँसमुख और निहायत शर्मदार होती है। इसका स्वभाव बहुत अच्छा होता है। अपने तईं हमेशा पाक साफ़ रखती है। पतिको सुलाकर सोती और उससे पहले जागती है। अपने पति को बहुत ही चाहती और उसकी सेवामें कुछ त्रुटि नहीं करती। पति जब घरमें नहीं होता,

उदास रहती है और उसके देखते ही प्रसन्न हो जाती है । लेकिन नाजुक होने के कारण इसे पुरुष की इच्छा कम होती है ।

चित्रनी ।

चित्रनी का कद बीचका होता है । यह न तो लम्बी होती है न मोटी । इसके बाल लम्बे, हाथ लम्बे, सख्त वदन, जाँची आवाज़, स्वभाव बुरा, चूचियाँ बड़ी, हठीली, सिर और पेट बड़े होते हैं । ज़रासी बात पर नाराज़ और ज़रा सी बात पर ग़ज़ी हो जाती है । हमेशा नाज़ोनख़रे करती रहती है । गाना बहुत पसन्द करती है । एक बात पर कायम नहीं रहती और एक जगह नहीं ठहरती । रङ्गीन कपड़ों से बहुत राज़ी रहती है । हर वक्त ऐश व आराम चाहती और पुरुष की इच्छा रखती है ।

हस्तनी ।

हस्तनीका सिर बड़ा, छातियाँ मोटी मोटी, गर्दन छोटी, वदनमें ताकतवर और मोटी होती है । यह हथनी की सी चाल चलती और चलते समय नख़रे करती है ; लड़ाई भगड़ करनेवाली होती है और मैथुन से तृप्त नहीं होती । खट्टी काढ़वी और नमकीन चीज़ें खाना पसन्द करती और बहुत भोजन करती है । इसके पसीनों में बुरी बदबू आती है । इस किस्म की औरत ख़राब होती है ।

संखनी ।

यह औरत लम्बी, दुबली और सुन्दर होती है । इसकी कलाइयाँ और पिँडनियाँ बारीक और हाथ पाँव लम्बे होते हैं । यह भगड़ालू, मोर्धी और शत्रुता रखनेवाली और दुष्ट स्वभाववाली होती है । फ़ौरन तबियत पर रक्ष ले आती है । यह औरत बड़ी चालाक दगाबाज़ और नालायक होती है ; अपने पतिकी बैरिन और उसे दुःख देनेवाली होती है ; खानेकी बहुत खानेवाली और

छोटे दिलवाली होती है ; हमेशा बुरे बुरे खयालातों में डूबी रहती है ; निहायत झूठ बोलनेवाली और हर काम की हमी भरलेनेवाली और अपवित्र रहनेवाली होती है । इसकी पिंड-लियोंमें बाल होते हैं । इसे पुरुषकी इच्छा बहुत रहती है ।

विशेष सूचना—पद्मिनी, इत्र फूल वगैरः खुशबूदार चीजों को अधिक पसन्द करती है । चित्रनी, गाना ज़ियादत पसन्द करती है । पद्मिनीको रातके पहले पहरमें, चित्रनी को दूसरे पहरमें, और हस्तनीको तीसरे पहरमें पुरुष की ख्वाहिश होती है ; किन्तु मङ्गनी को हर समय पुरुष की इच्छा रहती है ।

वैद्यक मत से

चार तरह की स्त्रियाँ ।



वैद्यक शास्त्रवालों ने अवस्था के अनुसार औरतों की चार ज़िम्मे मानी हैं :—(१) बाला, (२) तरुणी, (३) प्रौढ़ा, (४) वृद्धा । सोलह साल से नीचे और सोलह वर्षतक की स्त्री को बाला कहते हैं, सत्तरहवें वर्षसे ३२ वें वर्षतककी स्त्री को तरुणी, ३३ से ५० वर्षतक की स्त्रीको प्रौढ़ा और पचास से ऊपर की स्त्रीको वृद्धा कहते हैं ।

त्याज्य स्त्रियाँ ।



जनों को तो अपनी विवाहिता स्त्रियोंके सिवाय और सब ही स्त्रियाँ त्याज्य हैं । घोर कामी अथवा विलासियोंको भी सन्यासिनी, गुरू की स्त्री, लावारिस स्त्री, अपने गोत्रकी स्त्री, बूढ़ी स्त्री, गर्भिणी, रोगिणी, हीनाङ्गी, मलीना, दुर्बला, रजस्वला और बाँझ

स्त्रीसे मैथुन न करना चाहिये । अपनी भार्या भी जब रजस्वला, रोगिणी या गर्भवती हो तब उससे भी मैथुन करना अनुचित है ।

सन्धासिन, गुरु की स्त्री, लावारिस स्त्री, गोत्र की स्त्री और बूढ़ी स्त्री से मैथुन करने से पुरुष के बल, पुरुषार्थ और आयु का नाश होता है । अर्थात् इन से मैथुन करनेवाला क्षय आदि रोगों में फँस कर जल्दी मर जाता है । गर्भवती के साथ मैथुन करने से गर्भ को तकलीफ होती है और अक्सर गर्भ गिर जाता है । रोगिणी के साथ सङ्गम करनेसे बल घटता है । हीनाङ्गी (लँगड़ी लूली आदि) मैली कुचैली, कमजोर और बाँझके साथ प्रसङ्ग करने से वीर्य क्षीण और मन मलीन होता है । रजस्वला के साथ मैथुन करने से आँखें कमजोर हो जाती हैं, उम्र घटती है, तेज नाश होता है और खून-फिसाद तथा उपदंश—गरमों का रोग—हो जाता है । चरक, सुश्रुत और भावप्रकाश आदि समस्त वैद्यक ग्रन्थोंमें उपरोक्त स्त्रियों से मैथुन करना मना किया है । बुद्धिमानों को, घोर काम-वश होकर भी, इनसे परहेज रखना चाहिये ।

विलासियोंके लिये उपयोगी

नियम ।



पणियों के शरीर में नित्य मैथुन करने की इच्छा होती है । इच्छा होने पर जो मैथुन नहीं करते उनको प्रमेह हो जाता है, मेद बढ़ जाती है अर्थात् शरीर मोटा हो जाता है और शिथिलता हो जाती है । इसवास्ते, निरोग-अवस्थामें, इच्छा होने पर, मैथुन अवश्य करना चाहिये ।

(२) स्वास्थ्य सुख और आयु चाहनेवालोंको १४७ सर्ग में लिखी हुई “त्याज्य” स्त्रियों से कदापि मैथुन न करना चाहिये। बारह बरससे नीची अवस्थावालीसे भी मैथुन करनेसे पुरुष और स्त्री दोनों को दुःख होता है। अगर छोटी अवस्थावालीके गर्भ रह जायगा तो वह खण्डित होकर गिर जायगा; अगर पूरा होकर बालक पैदा भी हो जायगा तो बहुत दिन न जियेगा। यदि जियेगा भी तो सदा रोगीला, रींगन और कमजोर रहेगा; इसवास्ते कम-उम्र स्त्रीसे मैथुन न करना चाहिये। इसी तरह पुरुष बूढ़ी और बीमार स्त्रीसे भी मैथुन न करे, क्योंकि बूढ़ीकी सन्तान महा निर्बल और रोगिणी होगी। मैथुन, सदा, अपनी अवस्था से छोटी और निरोग स्त्री से करना, हर हालत में, लाभदायक है।

(३) जिसने बहुत खाया हो, जिसे धीरज न हो, जो भूँखा हो, जिसका अङ्ग दुखता हो, जिसे प्यास लग रही हो, जिसे पाखाने या पेशाब की हाजत हो या जिसे गर्मी सोझाक आदि रोग हों,—उसे और बूढ़े तथा बालक को मैथुन करना हानिकारक है। भूँख, प्यास, घबराहट और कमजोरी की हालत में मैथुन करनेसे वीर्य की हानि और वायु का कोप होता है। बीमारी की हालत में मैथुन करने से तिन्ही बढ जाती है और कभी कभी मूर्च्छा और मृत्यु तक हो जाती है। पाखाने पेशाब की हाजत होते हुए मैथुन करने से पथरी और सोझाक आदि रोग हो जाते हैं। सोलह वर्ष से कम अवस्था का बालक यदि मैथुन करने लगता है तो थोड़े जल के तालाब की तरह सूख जाता है और सत्तर वर्षका बूढ़ा मैथुन करता है तो सूखे काठ की तरह बिखर जाता है।

(४) पुरुष नीचे और स्त्री ऊपर—इस भाँति जो मैथुन किया जाता है उसे “विपरीत रति” कहते हैं। ऐसा उल्टा मैथुन करने से वीर्य की पथरी और सोझाक आदि रोग हो जाते

हैं । अगर इस तरह मैथुन करने से गर्भ रह जाय और कन्या पैदा हो, तो उस जन्मी हुई कन्या की चेष्टायें मर्द की सी होंगी और सम्भव है कि उसकी सूख जाड़ी भी निकले । अगर पुत्र होगा तो उसकी चेष्टा स्त्रियोंकी सी होगी । अर्थात् वह जनानिया होगा । इसवास्ते बुद्धिमानों को भूल कर भी “विपरीत रति” न करना चाहिये ।

(५) बहुत से नादान पुरुष, मैथुन के समय, अधिक आनन्द की लालसा से, चलते याने छुटते हुए वीर्य को रोकने की कोशिश किया करते हैं । यह उनकी भारी भूल है । गिरते वीर्य को रोकने से तत्काल “पथरों” हो जाती है ।

(६) आजकल अधिकांश लोगों का वीर्य प्रमेह आदि होने से निर्व्वल और पतला रहता है । ऐसे लोगोंको स्त्री-प्रसङ्ग करने की इच्छा तो होती है, लेकिन स्तम्भन नहीं होता और स्तम्भन—रूकावट—न होने से लोगोंकी इच्छा पूरी नहीं होती । इच्छा पूरी करने को कितने ही अफीम खाते हैं, कितने ही गाँजा और भाँग आदि खाते हैं । नशीली चीजों से रूकावट तो हो जाती है ; किन्तु थोड़े दिन बाद ही वीर्य सूख जाता है और स्त्री के काम के नहीं रहते । नशीली चीजें खाकर मैथुन करने और पेशाब न करने से भयङ्कर सोझाक हो जाता है । रूकावट के लिये अफीम, गाँजा, आदि नशीली चीजें खाना, अपने पैरों आप कुल्हाड़ी मारना है । इसवास्ते बुद्धिमानों को भूल कर भी ऐसी हानिकारक चीजें न खानी चाहियें ; बल्कि वाजीकरण औषधियों से वीर्य पुष्ट और बलवान करना चाहिये । जब वीर्य पुष्ट और निर्दोष होगा तब आपही रूकावट होगी ।

(७) मैथुन, सदा, अपनी अवस्थासे छोटी अवस्थावाली स्त्री से करना चाहिये । अपने से बड़ी स्त्री से मैथुन करना, हमेशा, हानिकारक है । “बाला” के साथ मैथुन करनेसे बल बढ़ता है

“तृण्यो” के साथ मैथुन करने से बल घटता है ; “प्रौढ़ा” के साथ मैथुन करनेसे बुढ़ापा आता है । “दृढ़ी” के साथ मैथुन करनेसे जवान भी बूढ़ा हो जाता है । भाव प्रकाश में लिखा है :—

सद्यो मांसं नवं चान्नं बालास्त्री क्षीरभोजनम् ।

घृतमुष्णोदके स्नानं सद्यः प्राणकराणि षट् ॥

पूति मांसं स्त्रियो वृद्धा बालार्कस्तरुणं दधि ।

प्रभाते मैथुनं निद्रा सद्यः प्राणहराणि षट् ॥

“ताज़ा माँस, नवीन अन्न, बाला स्त्री, दूध पीना, घी खाना और गर्म जल से स्नान करना—ये छः तत्काल बल देते हैं । सड़ा माँस, बूढ़ी स्त्री, प्रातःकाल का सूरज, तत्काल का जमाया हुआ दही, प्रभात समय का मैथुन और प्रातःकाल का सोना—ये छः तत्काल बल को नाश करते हैं ।”

(८) जो स्थान माता पिता और गुरु आदि बड़े लोगों के पास हो, जो स्थान खुला हुआ यानी चौड़ा चपाट हो, जहाँ दूसरे आदमी की नज़र पड़ूँच सके, जहाँ दिल बिगाड़नेवाली बातें सुनाई दें—ऐसे स्थानों में पुरुष कदापि स्त्री-प्रसङ्ग न करे ; क्योंकि ऐसे स्थान में मैथुन का आनन्द नहीं आता और वीर्य वृथा नष्ट होता है ।

(९) जब तक स्त्री-पुरुषके वीर्य और आतर्व शुद्ध और निर्दोष न हों तब तक कदापि मैथुन न करना चाहिये । अशुद्ध वीर्य और आतर्व के संयोग से भी गर्भ तो रह जाता है ; किन्तु रोगी, अन्धा, काना, गूँगा, बहरा और दूसरे दोषोंवाला बालक पैदा होता है । शुद्ध वीर्य और रज के संयोग से जो बालक जन्मता है वह निरोग, बलवान, बुद्धिमान और सर्वाङ्ग-पूर्ण होता है । जिस स्त्री-पुरुष के रुधिर और वीर्य कुष्ठ—कोढ़—नामक महारोगसे बिगड़ जाते हैं अगर वह स्त्री-पुरुष मैथुन करें और गर्भ रह जाय तो जो सन्तान

पेदा होगी उसके भी कीढ़ होगा ; इसवास्ते रोग की हालत में और वीर्य रुधिर के अशुद्ध होने पर, मैथुन करना अनुचित है ।

(१०) जो पुरुष अत्यन्त मैथुन करते हैं ; किन्तु वाजीकरण औषधियाँ सेवन नहीं करते उनको, वीर्य चय होनिसे, ध्वजभङ्ग—नामर्दी—रोग हो जाता है । अर्थात् ऐसे लोगोंको चैतन्यता नहीं होती ; अगर होती भी है तो जल्दी शिथिलता होजाती है । अगर किसी खजाने से खर्च ही खर्च किया जाय, उसमें कुछ रक्खा न जाय, तो वह खजाना, निस्सन्देह, किसी न किसी दिन खाली हो जायगा । अतः जो अधिक विषयी हों उन्हें वाजीकरण क्रिया अवश्य करनी चाहिये । क्योंकि ऐसी औषधियाँ और क्रियाओं से वीर्य की कमी पूरी होकर, बल पुरुषार्थ और वीर्य की वृद्धि होती है ।

(११) जो पुरुष बहुत ही चरपर, खट्टे, खारी और गर्म पदार्थ खाते पीते हैं या बल बढ़ाने की इच्छा से कच्ची पकी धातु और विष उपविष आदि को अयोग्य रीतिसे सेवन करते हैं,—उनका वीर्य क्षीण होजाता है और वह नपुंसक होजाते हैं ; इसवास्ते बुद्धिमानों को खटाई मिर्च आदि कम खानी चाहिये और किसी अनाड़ी की फूँकी हुई धातुभस्मादि कदापि न सेवन करनी चाहिये ।

(१२) जो लोग गुप्त-इन्द्रो बढ़ाने की इच्छा से अताइयों की दी हुई अष्ट सष्ट दवाएँ सेवन करते हैं उनको शूकरोग होजाता है और जो बाज़ारू औरतों में जा मरते हैं उन्हें गर्मीका रोग होजाता है । अब्बल तो शूक और उपदंश से छुटकारा पाना ही सुशकिल है ; अगर खुश-किस्मती से छुटकारा भी मिल गया तो नपुंसकता घेर लेती है । अतः चतुर पुरुषों को इन बातों से सदा बचना चाहिये ।

(१३) चतुर पुरुष को ज़बरदस्त और मुँह-फट या बेहया अथवा द्वेष-युक्ता स्त्री से कदापि मैथुन न करना चाहिये ; क्योंकि ऐसी स्त्रियाँ, बहुधा, इस तरह की बातें मुँह से निकाल बैठती हैं

कि जिस से पुरुष का मन बिगड़ जाता है। मन बिगड़ने से चैतन्यता नहीं होती या होकर नष्ट होजाती है।

(१४) जबतक भोजन न पच जाय बुद्धिमान कदापि मैथुन न करे : क्योंकि बिना भोजन पचे मैथुन करने से अनेक प्रकार के रोग होने की आशङ्का रहती है।

तिब्बे अकबरी में लिखा है कि मैथुन करनेके लिये सब से अच्छा समय वह है जब कि भोजन आमाशय से निकल जाय और पहिला तथा दूसरा पचाव पूरा होजाय। लेकिन हरेक आदमी के भोजन पचने का समय बराबर नहीं है इसवास्ते ठीक समय नहीं कहा जा सकता। कितने ही हकीम कहते हैं कि जब भोजन किये हुए सात घड़ी व्यतीत होजायँ तब सम्भोग करना उचित है ; लेकिन हकीम बूअली साहिब लिखते हैं कि यह बात ठीक नहीं है क्योंकि सात घड़ी बाद भूँख लगने का समय होजाता है। लेकिन कसरत राय यह है कि मैथुन उस समय करना उचित है जब कि भोजन अच्छी तरह पच चुका हो परन्तु आमाशय से सब का सब न निकला हो ; क्योंकि खाली आमाशय में सम्भोग करना हानिकारक है। सब से उत्तम मैथुन का समय वह है जब पेट हलका हो, दिल में खूब चाहना हो, तबियत खूब तन्दुरुस्त हो, देह की शक्ति ठीक हो, हवा हल्की और सुहावनी चलती हो तथा मनमें किसी प्रकार का रज्ज, फिक्त, क्रोध और ईर्ष्या द्वेष आदि मानसिक विकार, बदन में मिहिनत की थकान, और जागने की खुमारी न हो, पेट में भूँख और शरीर में सुस्ती न हो। जो शख्स उपरोक्त नियम विरुद्ध मैथुन करते हैं वे रोगी होजाते हैं और बाज़ बाज़ समय दोषों के पिघलने से ऐसी हालत में वेहोशी तक होजाती है।”

(१५) बहुत से ना-समझ, मैथुन करके, तत्काल, शीतल जल से गुप्त-इन्द्री को धोने लगते हैं। कुछ दिनों बाद ऐसे लोग नपुंसक होजाते हैं। अब्बल तो इन्द्री को कपड़े से पोछ लेना ही उत्तम

है। अगर धोने की ही इच्छा हो तो निवाये जलसे धो लें। मैथुन के पीछे, तत्काल, गुप्त-इन्द्रो धोना और नहाना अच्छा नहीं है। हाँ, गर्मीके मौसम में नहा सकते हैं, सो भी मैथुन के कुछ देर बाद, जब कि बदन की गर्मी शान्त हो जाय।

(१६) किसी पुरुष को स्त्री-गमनके पश्चात्, शीतल जल या शरबत वगैरः ठण्डी चीजों न पीनी चाहियें : क्योंकि मैथुन के बाद जो शीतल जल वगैरः पीते हैं उनकी सूत्रेन्द्रिय में शिथिलता—ढीलापन—आजाता है तथा कैंपकपी का रोग और जलोदर पैदा होजाता है। एक बात और है, कि मैथुन के बाद देह गर्म हो जाती है उस समय गर्म देह को हवा और सर्दी से भी बचाना चाहिये ; क्योंकि जो सर्दी शरीर के छेदों में घुस जायगी तो स्वाभाविक गर्मी को निर्व्वल और देह को शीतल कर देगी।

(१७) सबरे, साँझ, पर्व के दिन, आधीरात को, गायों को छोड़ने के समय और मध्याह्नकालमें मैथुन करना बहुत ही हानिकारक है।

(१८) यूनानी हकीमों का कहना है, कि एक दिन मैथुन करने के पीछे, तीन दिन तक मैथुन का नाम न लेना चाहिये। लेकिन बाज़ बाज़ पुरुष ऐसे भी होते हैं जो एक दिन भी नहीं रह सकते ; रोज़ मैथुन करने पर भी उनको कमज़ोरी नहीं आती ; इसवास्ते शक्ति और वीर्य पर ही भरोसा करना ठीक है। लेकिन, जिस मर्द को स्त्री-इच्छा अधिक होती हो और कमज़ोरी होने पर भी उसका जी न माने ; तो वह अपनी हालतको अवश्य देखता रहे। जब देखे कि हृदय में जलन होती है, अवयवों में सुखी मालुम होती है, श्वास अपनी मुख्य दशा से बदल गया है और वीर्य स्वभाव से पीछे निकलता है तो उस समय स्त्री-संगम को बिल्कुल त्याग दे और अपनी आरोग्यता का उपाय करे। यदि वह, उपरोक्त हालत होने पर भी, स्त्री प्रसङ्ग करना न छोड़ेगा तो सबूत बीमार होगा और अन्तमें बे-मौत मरेगा।

(१८) जब स्त्री-सम्भोग करते करते कामज़ोरी आने लगे तो सम्भोग करना छोड़ देना चाहिये और देह के गर्म और ताज़ा करने तथा उसे आराम देने का उपाय करना चाहिये । स्त्री-प्रसङ्ग के कारण से उत्पन्न हुई कमज़ोरी में गायका दूध पीना बहुत ही लाभदायक है ; क्योंकि यह काम-शक्तिका बढ़ाता और सम्भोग-शक्ति को उभारता है ।

(२०) समय कुसमय और अति स्त्री-प्रसङ्ग करने से शरीर में कम्पारोग होजाता है तथा आँखों की रौशनी कम होजाती है । इस लिये अति मैथुन, सदा, हानिकारक है । अगर उपरोक्त तकलीफें हो जायँ ; तो पुरुष को चाहिये कि भेजे पर तेल मले और बनफ़शा, बादाम या कद्दू का तेल नाक में डाले ; मीठे पानी में स्नान करे और जलके भीतर आँखें खोले ; आँखों में अर्क गुलाब के छौंटे मारे और जबतक कमज़ोरी दूर न हो जाय स्त्री-सम्भोग न करे ।

(२१) स्त्री-प्रसङ्ग के पीछे कुछ मीठी चीज़ अवश्य खानी चाहिये । तिब्बे अकबरी में लिखा है कि मैथुनके पीछे कोई भी मीठा पदार्थ खाना तो लाभदायक है ही ; किन्तु गाय और भैंस का दूध सर्वोत्तम है । यदि उक्त दूधमें ज़रा सी “सोठ” भी डाल दी जाय तो बहुत ही अच्छा हो । अगर प्रकृति ठीक हो तो थनों से तत्कालका दुहा हुआ गर्म दूध पीना और सोते समय सारी देह में तेल मलवाना और नर्म नर्म हाथों से तलवे और पिण्डलियों को मलवाना बहुत ही लाभदायक है ।

कामोन्मत्त करनेवाले सामान ।

(कामाग्नि जगानेवाले पदार्थ)



लकी मालिश, उबटन, स्नान, अतर आदि, फूल-माला, गहने, सुन्दर सजा हुआ मकान, उत्तम पलंग, मनोहर तस्वीरें, चित्र-विचित्र वस्त्र, तोता

मैना आदि पक्षियों की बोली, स्त्रियों के गहनों की भनभनाहट, मन चुरानेवाली स्त्रियों से पैर दबाना,— ये सब उपाय वाजौकरण हैं ; अर्थात् ये सब पदार्थ पुरुषको मैथुन करने में बहुत ही समर्थ करते हैं । मतवाले भोरों से सेवित कमलयुक्त जलाशय, चमेली, कमल, सुगन्धित शीतल बँगले, नीले रङ्ग की चोटीवाला पर्वत, नीले नीले मेघ, चाँदनी रात, शीतल मन्द पवन का चलना, जाड़े की लम्बी २ रातें, मनाहर महल जिसके पास माता पिता गुरु आदि बड़े आदमी न हों, वह उपवन जहाँ कोकिला का मनोहर शब्द सुनाई देता हो, उत्तम अन्न-पान, मनोहर गाने और सुन्दर वाजों की ध्वनि, चित्त में शान्ति, दिलमें प्रसन्नता और सुन्दरी स्त्रियाँ,— ये सब कामदेव के हथियार हैं । अर्थात् इन सबसे देह में काम—स्त्री-इच्छा—का सञ्चार होता है ।

नयी उम्र और वसन्त ऋतु भी कामोन्मत्त करनेवाली हैं ; अर्थात् इनमें, स्त्रभावसे ही, अधिक स्त्री-इच्छा होती है । घी-दूध के सेवन करनेवाला, निर्भय, आरोग्य, नित्य-कर्मों में परायण और युवा पुरुष मैथुन करने की अधिक शक्ति रखता है ।

गर्भाधान के अयोग्य स्त्रियाँ ।



सने अधिक भोजन किया हो, जिसका मन बिगड़ रहा हो, जो भूखी हो, जो प्यासी हो, जो भयभीत हो या जो अतिकामा हो यानी मैथुनसे धापती न हो—ऐसी ऐसी सब स्त्रियाँ गर्भाधान के अयोग्य हैं अर्थात् ऐसी स्त्रियों को गर्भ नहीं रहता । सन्तानार्थी पुरुषों को ऐसी स्त्रियों से मैथुन करके अपना अमूल्य वीर्य कदापि नष्ट न करना चाहिये ।

औरतोंके बदचलन होनेके सबब ।



मेशा बाप के घरमें रहने से ; क्योंकि वहाँ उनको अधिक स्वतन्त्रता मिलती है, अर्थात् कहीं फिरने डोलने या किसी से बात-चीत करने की सख्त मनाही नहीं होती ; (२) नीच ज्ञात के स्त्री पुरुषों की सङ्गति करने से ; क्योंकि सङ्गति का असर आये बिन नहीं रहता ; (३) पति की लम्बी जुदाई अथवा पति के अधिक दिन परदेशमें रहनेसे और उस मौके पर अपने ऊपर किसीका दबाव न रहने से ; (४) बृद्धे या बालक पतिके मिलने से ; (५) पति के सदा बीमार रहने से ; (६) पति के अधिक कञ्जूस या तकरारी होनेसे ; (७) बदमाश औरतों या मर्दों के साथ बैठ कर हँसी दिहनी करने से ; (८) खाने पहिनने की रीति कपड़ा न मिलने से ; (९) बचपन या भर जवानी में बिधवा होने से भी, प्रायः, स्त्रियाँ बद-चलन यानी छिनाल हो जाती हैं ।

पुरुषों की स्त्रियों की खूब रक्षा करनी चाहिये । इनको अधिक आज़ादी देना महा हानिकारक है । भिखारन, बेरागन, नायन, धोबन, दाई, बुढ़िया, मालिन और छोटी २ लड़कियाँ छिनाल औरतों की दूतियों का काम देती हैं । अर्थात् उनका सन्देश उनके यारोंके पास पहुँचाती हैं और वहाँकी खबर इनको लादेती हैं । ऐसी औरतें बड़े बड़े घरों में बे-खटक आती जाती हैं और अपनी चालाकी और मक्कारी से, प्रायः, पतिव्रताओं को भी सहा व्यभिचारिणी बना देती हैं । चतुर पुरुषों को उचित है कि ऐसी औरतों को घर में न आने दें या इन पर कड़ी नज़र रखें । औरतों को, अकेली, अपनी घर गाड़ी बग़धियों में भी, साईश कोचवानों के साथ गङ्गास्नान करने या

मेले-ठेलेमें कहीं न भेजें। कुछ दिन हुए, कलकत्तेमें ही, देख चुके हैं कि दो बड़े बड़े लखपती घरों की स्त्रियाँ, ऐसी ही भूलों से, सुसल्लान साईंसाँ के साथ खराब हो गईं और दोनों कुल का नाम डुबो कर साईंसाँ के साथ चलती हुईं।

पतिव्रता स्त्रीके लक्षण ।



पर पुरुष की कामना मन से भी न करे ; गैर-मर्दसे न कभी बात करे न उस से हँसी मज़ाक करे ; मन, वचन और कर्म से पति ही की सेवामें लगी रहे ; पति को देखते ही प्रसन्न हो जाय ; पतिसे पहिले जागे और पतिसे पीछे सोवे ; पतिके दुःखसे दुखी और पतिके सुख से सुखी रहे ; पतिकी आज्ञा बिना कोई काम न करे और उससे कोई बात न छिपावे ; पति-सेवा को ही जप, तप, नियम, व्रत और गङ्गास्नान समझे ; पति-दर्शन को ही देव-दर्शन समझे ; यदि पति अन्धा, लूला, लङ्गड़ा, बहरा और नपुंसक भी हो तोभी उसका अपमान, सुपने में भी, न करे,—ऐसी स्त्री को “पतिव्रता” कहते हैं। लेकिन, इस ज़माने में, ऐसी पतिव्रता शायद ही किसी भाग्यवान के घरमें हो।

अनसूयाजीने सीताजीसे पतिव्रताओंके लक्षण इस भाँति कहे हैं :—

“पतिव्रता चार प्रकार की होती हैं : उत्तम, मध्यम, नीच और लघु। उत्तम पतिव्रता वह होती है जो, सुपने में भी, पर-पुरुष की नहीं चाहती। मध्यम वह होती है जो पराये मर्दकी भाई बाप और पुत्रके समान समझती है। नीच वह होती है जो, मनमें

पर-पुरुष की इच्छा तो रखती है ; किन्तु अपने धर्म और कुलका ख्याल करके व्यभिचार नहीं करती । लघु पतिव्रता वह होती है जो पर पुरुष से रति करना तो चाहती है ; किन्तु सास, सुसर, पति और जेठ आदिके भय से या दाँवघात न लगने से ऐसा काम नहीं करती ।” आजकल, प्रायः, तीसरे और चौथे दर्जे की स्त्रियों की ही अधिकता नज़र आती है ।

छिनाल औरतोंके लक्षण ।



हमेशा या हर समय शोच—फ़िक्क—में डूबी रहे, जो हर वक्त अपने शृङ्गार या सजावट में ही लगी रहे, जो बात बात में भूँठ बोले, जो अपने पतिसे लड़ाई भगड़े किया करे, जो पति से मुँह फेर कर सोवे, पतिके गाल चूमने पर गाल पोंछ डाले, जो कभी घूँघट खोले और कभी ढके, जिसकी छातियों पर आंचल न टिके, जो बालों को आगे की तरफ़ छिटकावे, जो भौएँ चढ़ाकर तिरछी नज़र से देखे, जो ग़ैर-मर्दों से हँस हँस कर बात-चीत करे, जो दूसरों के घर रातको गाने के लिये जाय, जो सदा रोग का बहाना करके पड़ी रहे, जो ग़ैर मर्दों की तारीफ़ किया करे, जो बराण्डे या खिड़कियों से रस्ता चलनेवालों को देखा करे, जो बिना अपने घरके आदमी के वैद्य हकीम के यहाँ दवा कराने जाय, जो नीच मर्द औरतों से बात-चीत किया करे, जो पतिके मित्रों या रिश्तेदारों के साथ शत्रुता रखे, जो मकान की दहलीज़ या पौली में रास्ते की तरफ़ मुँह करके खड़ी रहे या वहाँ बैठ कर चरखा काता करे या सीना पिरोना किया करे, जो बात बात में हर मर्द को बाप भाई बनावे, जो मेले तमाशे या मर्दों की भीड़में, अकेली, बे-खटके जाय, जो पतिके घर रहने पर मुँह सुजाये

रहे और उसके घरसे बाहर जाते ही हँसती फिर, जो पतिके प्यार करने पर भी नाराज़ ही रहे,—ऐसी सब स्त्रियाँ, प्रायः, छिनाल अर्थात् पर-पुरुषके चाहनेवाली होती हैं ।



स्त्री-सम्बन्धी बातें ।

रजोदर्शन जारी होने और बन्द

होनेका समय ॥



को योनि से, अपने आप, महीने महीने, आर्तव—खून—गिरता है । यह खून महीने भर तक इकट्ठा होता रहता है । पीछे महीना पूरा होने पर, वही इकट्ठा हुआ खून, कुछ कालीसी और बदबूदार सूरत में, योनिके मुँह पर आजाता है,—इसी को “रजो-दर्शन” होना कहते हैं । स्त्री का “रजोदर्शन”, अन्दाज़न, बारह वर्ष की अवस्था से पीछे होने लगता है और पचास वर्षकी अवस्था तक होता रहता है । पीछे शरीर पक जानेके कारण आर्तव चय हो जाता है ; तब “रजोदर्शन” होना बन्द हो जाता है ।

शुद्ध आर्तव की परीक्षा करनेकी विधि ।



शुत में लिखा है,—“यदि स्त्री का आर्तव—खून—खुरगोश के खून के समान हो या लाखके रङ्गके समान हो या आर्तव—खून—में रँगा हुआ कपड़ा सुखा कर धोने से सफ़ेद हो जाय या खून का भौगा हुआ कपड़ा रङ्गून बदले लेकिन सुख्य ही रहे ; तो जानना

चाहिये कि यह आर्तव शुद्ध है यानी गर्भ रहने लायक है ।” अगर इन लक्षणों के विपरीत हो तो अशुद्ध आर्तव समझना चाहिये और उसकी शुद्धिका उपाय करना चाहिये ; क्योंकि दूषित आर्तव से सन्तान नहीं हो सकती । स्त्रियों को अपने “आर्तव” पर सदा ध्यान रखना चाहिये ; क्योंकि स्त्रियों की तन्दुरुस्ती का कायम रहना और सन्तानका पैदा होना,—ये दोनों बातें उनके आर्तव पर मुनहसिर हैं ।

ऋतुमती को प्रथम तीन दिन पति-संग करना निषेध है ।



जिस दिन से ऋतुमती हो, यानी जिस दिन से उसका रजोदर्शन हो, उस दिन से तीसरे दिन तक पति-सङ्ग, भूलकर भी, न करे । रजोदर्शन होने के ‘पहिले दिन’ मैथुन करने से पुरुष की उम्र घटती है और उसे उपदंश या सूत्रकृच्छ्र रोग हो जाता है । दूसरे, इस समय गर्भ नहीं रहता, अगर गर्भ रह भी जाता है, तो बालक जन्मते ही मर जाता है । ‘दूसरे और तीसरे दिन, मैथुन करने से भी यही हानियाँ होती हैं । अगर इस समय में गर्भ रहा और बालक पैदा होते ही न भी मरा, तो पीछे जल्दी मर जायगा अथवा लूला, लङ्गड़ा या अधूरे अङ्गका पैदा होगा । इस-वास्ते इन दिनों में स्त्री, पुरुष का सङ्ग छोड़, पुरुषका दर्शन भी न करे । इस बचाव के लिये ही ऋषि मुनियोंने स्त्री को रजो-दर्शन के पहले दिन चाण्डाली, दूसरे दिन ब्रह्मघातिनी और तीसरे दिन धोविन कहा है ।

ऋतुमती के दूसरे कृत्य ।



ऋतुमती स्त्री, पहिले तीन दिनों में, पति-सङ्ग न करनेके सिवाय, हिंसा न करे, कुशों की शैया या चटाई पर सोवे, पत्तल या मिट्टी के बरतन में जौ चावल आदि भोजन करे, रोवे नहीं, नाखून न काटे, तेल की मालिश न करावे, चन्दन आदि का लेपन न करे, आँखों में काजल या सुरमा न लगावे, बालों में कंघी न करे, स्नान न करे, दिन में न सोवे, इधर उधर न डोले, अत्यन्त हँसे नहीं, अत्यन्त बोले नहीं, मिहनत न करे, नाखूनों से ज़मीन न खोदे और हवा में न बैठे ।

ऋतुमती के शास्त्र-विरुद्ध आचरण से

हानियाँ ।



अगर स्त्री मूर्खता से, आलस्य से, लोभ से, या प्रारब्ध-वश होकर ऊपर लिखे हुए निषिद्ध कर्म करती है और यदि उसे ऋतु-कालमें गर्भ रह जाता है ; तो गर्भ को नुकसान पहुँचता है । रजस्वला के सोने से गर्भ विकारयुक्त नेत्रोंवाला होता है, नाखून काटने से बुरे नाखूनवाला, तेल लगाने से कोढ़ी, चन्दनादि का लेप करने से दुःखित, अञ्जन लगाने से अन्धा, दिन में सोने से बहुत सोनेवाला, दौड़ने से चञ्चल, अत्यन्त ऊँचे शब्द सुनने से बहुरा होता है ; हँसने से बालक के तालू, दाँत, होठ और जीभ श्यामवर्ण होते हैं ; बहुत बोलने से अति बोलनेवाला, मिहनत करने से पागल, ज़मीन खोदने और हवा में बैठने से भी पागल बालक पैदा होता है । बुद्धिमती स्त्रियों को इन बातों को दिलमें जमा लेना और इन से बचना चाहिये । जो पढ़ी लिखी न हों

उनके पुष्पों की सुनासिद्ध है कि, यह अमूल्य विषय अपनी स्त्रियों को समझा दें। प्राचीन समय की स्त्रियाँ इन बातों को जानती थीं; किन्तु आजकल की स्त्रियाँ दो चार बातों के सिवाय और कुछ नहीं जानतीं। इसी कारणसे आजकल अनेक घरों में ऐंड़ी बैंड़ी, बहरी, कानी और ऐबदार सन्तानें पैदा होती हैं।

चौथे दिन स्नानादि करके ऋतुमती

पहिले पति-दर्शन करे।



चौथे दिन स्नान करे, चन्दन वर्गैर; लगावे, सुन्दर धोती पहिने, गहने धारण करे और सब से पहिले अपने पतिका दर्शन करे; क्योंकि ऋतु-स्नान करके स्त्री, पहिले पहिल, जिसको देखेगी

उसी के रूप आकार के समान पुत्र होगा। यदि उस समय पति मौजूद न हो तो अपने पुत्रको देखे या देवता का दर्शन करे; अगर कुछ भी न हो सके तो आङ्गिमें अपना ही मुख देखले।

गर्भ रहनेका समय।



जिस दिन से रजस्वला हो उसदिन से सोलह रात तक “ऋतुमती” कहलाती है। इस समयको ऋतु-काल और पुष्प-काल भी कहते हैं। इन सोलह रातों में ही गर्भ रह सकता है। इन

सोलह रातों के बीत जाने पर गर्भाशय का सुँह बन्द हो जाता है; अतः पीछे गर्भ नहीं रहता। इन सोलह रातों में से पहिली, दूसरी और तीसरी रात में मेथुन करना मना है और गर्भाधान करने के लिये तेरहवीं, चौदहवीं पन्द्रहवीं रातें भी बुरी समझी

गर्भ' हैं । अब गर्भाधान करने योग्य चौथी, पाँचवीं, छठी, सातवीं, आठवीं, नवीं, दशवीं, ग्यारहवीं और बारहवीं रातें रहें ।

बिना ऋतु-काल के भी गर्भ

रह जाता है ।



जखला न होने पर भी, कभी २ गर्भ रह जाता है । बालक दूध पीता पीता छोड़ दे, या दूध पीता पीता मर जाय या बालक तो गोद में हो, किन्तु बहुत दिन से पति-सङ्ग करने की इवाहिण हो,—ऐसे मौकों पर बिना रजखला हुए भी गर्भ रह जाता है । ऐसे गर्भ को इनामका गर्भ कहते हैं ।

पुत्र और कन्या पैदा होनेका कारण ।



हिले कहीं हुई, सोलह रातों में भी जिसकी इच्छा पुत्र की हो वह चौथी, छठी, आठवीं, दशवीं, और बारहवीं रात में मैथुन करे । इन पाँचों रात्रियों को सम रात्रियाँ कहते हैं । जिसकी इच्छा कन्या पैदा करने की हो वह पाँचवीं, सातवीं, नवीं और ग्यारहवीं रात्रियों में मैथुन करे । इन चारों को विषम रात्रियाँ कहते हैं । सुश्रुत में और भी लिखा है कि, “शुक्र—वीर्य—की अधिकता से लड़का होता है और स्त्री के आर्तव—रूत—की अधिकता से कन्या पैदा होती है ।” सम रातों में स्त्री के रज अथवा आर्तव की प्रबलता नहीं होती और विषम रातों में स्त्रीके रज—आर्तव—की प्रबलता रहती है ; इसी कारण सम रात्रियों में मैथुन करने से पुत्र पैदा होता है और विषम रात्रियों में कन्या ।

गर्भ के चार हेतु ।



स तरह फ़सल, खेत, जल और बीज,—फल पैदा होने के चार हेतु हैं उसीतरह गर्भ के भी यही चार हेतु हैं । इसमें ऋतुमती का ऋतु-काल ही ऋतु अर्थात् फ़सल है ; शुद्ध गर्भाशय क्षेत्र या खेत है ; माता के भोजनका यथोचित रस ही जल है और शुद्ध वीर्य ही बीज है । “फ़सल, खेत, जल और बीज” इन चारों के संयोग—मिलने—से खूबसूरत, गम्भीर, दीर्घायु और माता-पिता की प्रेमी सन्तान पैदा होती है ।

गर्भोत्पत्तिका कारण ।



ह संसार अग्नि सोमात्मक है । पुरुष का वीर्य सोम्य और स्त्री का आर्तव आग्नेय है । इन में पृथ्वी, वायु और आकाश तत्व का भी मेल होता है । गर्भ पञ्च महाभूतों से ही बनता है किन्तु उनमें अग्नि और सोम प्रधान हैं ।

स्त्री पुरुषके संयोग से एक प्रकारकी गर्मी पैदा होती है । वह शरीर में वायुको उत्कट कर देती है । उम गर्मी और वायुसे पुरुष का वीर्य निकल कर स्त्रीके आर्तव से मिल जाता है । वीर्य और आर्तव के मिलने से गर्भ रह जाता है । इस से स्पष्ट मालुम होता है कि वीर्य और आर्तव ही गर्भोत्पत्ति के कारण हैं ।



इच्छानुसार पुत्र या कन्या पैदा करनेका उपाय ॥



गर स्त्री, पुत्र चाहे तो आप ही अपने हाथ से “सफेद कटेहली की जड़” को दूध में पीसकर अपनी नाक के दाहिने नथने में डाले और कन्या चाहे तो उसे नाक के बायें नथने में डाले ।

“लक्ष्मणा” एक प्रकारकी बूटी होती है । यदि स्त्री उसकी जड़ को दूध में पीस कर नाक या मुँह के रस्ते से पीजावे तो उसके लड़का होगा । जिसके लड़का न होता हो, या जिसके होकर मर जाता हो उसे “लक्ष्मणा की जड़” अवश्य पीनी चाहिये ।

इच्छानुसार लड़का या लड़की पैदा करने के और भी अनेक उपाय हैं; किन्तु हमने ग्रन्थ बढ़ जानेके भय से नहीं लिखे । बहुतसे लोग कहेंगे कि वैद्य जी अनहोनी बातें कहते हैं ; जो होनहार है वही होगा । होनहार कभी टल सकती है ? उनको जानना चाहिये कि बलवान्ना पुरुषार्थ प्रारब्ध को भी उल्लङ्घन कर जाता है । वाग्भट्ट ने लिखा है “बली पुरुषकारो हि दैवमप्यतिवर्तते ।”

गर्भवती रजस्वला नहीं होती ।



ब स्त्री को गर्भ रह जाता है तब उसके आर्तव—रक्त—बहनेवाले छेदों का रास्ता “गर्भ” से रुक जाता है ; इसी वजहसे गर्भवती स्त्री, बालक न पैदा होने तक, रजस्वला नहीं होती* । लेकिन जब रजोधर्म का मार्ग वातादिक दोषों (केवल वात कफ) से रुक जाता है

* गर्भवती रजस्वला नहीं होती । क्योंकि उसका आर्तव—रक्त—नीचे नहीं जाता । रक्त जाने से ऊपर को गर्भाशय में जाता है । वहाँ उससे कफ आदि मिल जाते हैं और वही जेर कहलाता है । उस आर्तव का कुछ वाकी रहा हुआ पतला भाग और भी बहुत ऊपर चढ़ कर चूँचियों में पहुँचता है ; इसीसे गर्भवती स्त्रियों की चूँचियाँ खूब पुष्ट और कच्ची कच्ची हो जाती हैं और उनमें दूध पैदा हो जाता है ।

तब भी स्त्री रजस्वला नहीं होती । आर्तव क्षय हो जाने से भी समय पर रजोदर्शन नहीं होता या कुछ दिन चढ़कर होता है या थोड़ा आर्तव गिरता है और योनि में पीड़ा होती है । यह रोग के लक्षण हैं । ऐसी हानत में किसी अच्छे वैद्य से इलाज कराना चाहिये ।

गर्भवती होनेके लक्षण ।



गर स्त्री की योनि से वीर्य और रुधिर—खून—न बहे, थकान मालुम हो, जाँघों में पीड़ा हो, प्यास लगे, ग्लानि हो और योनि फड़के ; तो जान लेना चाहिये कि गर्भ रह गया । यह गर्भवती होने के

तात्कालिक चिन्ह हैं । इसके पीछे, यदि चूचियों के अगले भाग काले पड़ जायँ, रोएँ खड़े हों, विशेष करके आँखें मिचें, पथ्य भोजन करने पर भी वमन—उल्टी—होजाय, उत्तम सुगन्धित चीज़ों से भी भयभीत हो, मुँहसे लार गिरे और शरीर जकड़ जाय तब ही खड़ी चीज़ों पर दिन्त चले और मुँहमें थुक थुकी सी आवे तो जान लेना चाहिये कि स्त्री गर्भवती है ।

गर्भमें पुत्र कन्या की परीक्षा करने

की विधि ।



गर गर्भवती को दूसरे महीने में गर्भ पिण्डके से आकार का मालुम हो, दाहिनी आँख कुछ बड़ी जान पड़े, पहिले दाहिनी छाती में दूध आवे, दाहिनी जाँघ भारी हो, मुख का रङ्ग श्रेष्ठ और

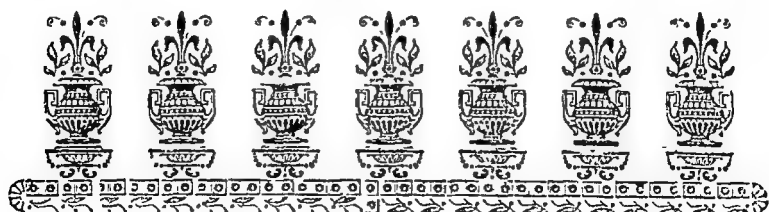
प्रसन्न हो, जागते और सोते में पुरुष संज्ञक चीज़ों की इच्छा हो, सुपने में आम वगैरः फल और कमल आदि फूल मिलें तो जान

लेना चाहिये कि पुत्र होगा। अगर इसके विपरीत—उल्टे—लक्षण जान पड़े तो जानना चाहिये कि कन्या होगी। अगर दोनों कोखों में गर्भ ऊँचा सा मालुम हो और आगे से पेट बड़ा हो तो जानना चाहिये कि नपुंसक होगा।

वाग्भट्ट में लिखा है कि जँभाई आना, चूचियों का पुष्ट या कड़ा होना और उनमें दूध भरना, चूचियों के अगले हिस्सोंका काला पड़ जाना, और पैरोंपर सृजन चढ़ना एवं किसी के मत से शरीर में दाह होना, ये सब लक्षण प्रगट गर्भ के हैं।

वाग्भट्ट लिखते हैं कि जिस औरत के पहिले दाहिनी चूची में दूध आता है, जो पहिले दाहिनी करवट सोती है, जो पहिले दाहिनी पसलीकी ओरसे सत्र तरह की चेष्टाएँ करती है। जो पुरुष नाम वाली चीज़ों की इच्छा करती है, जो हर समय पुष्प नामवाले सवाल किया करती है, जो पुरुष नामवाले पदार्थोंको देखने की इच्छा करती है, जिस स्त्री की दाहिनी कोख ऊँची होती है और जिसका गर्भ स्थान गोल होता है वह स्त्री लड़का जनती है।

जिस स्त्रीमें उपरोक्त लक्षणोंके विपरीत लक्षण पाये जावें, जो गर्भावस्था में पुरुष का संग करना चाहे, जो नाचना, बजाना, गाना, अतर वगैरः सुगन्धित पदार्थ और फूलमाला प्रभृति को पसन्द करे वह औरत कन्या जनती है। अगर कोखका बीच का हिस्सा ऊँचा हो तो हीजड़ा जनती है। अगर स्त्री की कोख के दोनों पसवाड़े ऊँचे हों और उसकी स्थिति देने की सी हो तो वह दो बालक जनती है।



गर्भवती के करने और न करने योग्य काम ।



व से स्त्री गर्भवती हो, तब से बालक जननेके समय तक, बहुत मिहनत न करे, बोझ न उठावे, सैद्युन न करे, उल्टी या दस्त करानेवाली तेज़ दवा न ले, दिन को सोवे नहीं और रात

को जागे नहीं, शोक या फ़िक्र न करे, सवारी पर न बैठे, डरे नहीं, जोर से न खाँसे, जाँची नीची जगहों में न चढ़े उतरे, शरीर को टेढ़ा सेढ़ा करके न बैठे, फ़सूद वगैरः लगवाकर खून न निकलवावे, मल मूत्र डकार आदि वेगों को न रोके, तेल आदि की मालिश न करावे * । वात आदि दोषों से या चोट वगैरः लगने से स्त्री के जिस जिस भाग को पीड़ा पहुँचेगी; गर्भस्थ बालक के भी उसी २ भाग को पीड़ा पहुँचेगी । सुश्रुत में लिखा है कि,— “गर्भवती, ऋतुस्नान करने के दिन से ही खुश रहे, शृङ्गार करे, साफ़ कपड़े पहिने और देवता आदि में भक्ति रखे । मैले कुचैले, लङ्गड़े, लूले, अन्धे, बहरे, काने मनुष्यों को न छुए ; बड़बूदार और दिल बिगाड़नेवाली चीज़ों से दूर रहे ; चित्त को नागाज़ करनेवाली कहानियाँ और बातें न सुने ; सूखी, सड़ी गली, बासी और बुरी चीज़ें न खावे ; बाहर न फिरे ; सूने मकान में न रहे ; श्मशान और क्षत्रियों में न जावे ; वृत्तों के नीचे न रहे ; क्रोध और भयसे भी परहेज़ करे ; बोझा न उठावे और चिन्ता कर न बोले ; बहुत न सोवे ; बहुत बैठी ही न रहे ; बिना बिछौने धरती पर न बैठे ; उक़ला कूदी न करे ; मीठा पतला तथा हृदय को आनन्दकारी भोजन करे । गर्भ रहने के समय से बच्चा होने के समय तक इन नियमों को पालन करे तथा और भी गर्भ-ख़रडन करनेवाले आहार विहार न करे ।”

* अधिक तेल न लगवावे । आठवें मने मास में तो तेल लगवाना उचित ही है ।

गर्भवती के विरुद्ध आहार विहार आदि से

गर्भका गिरना ।



गर्भवती होने बाद, स्त्रीके अति मैथुन या परिश्रम करने, बोझा उठाने वें-समय जागने और सोने, कड़े आसन पर बैठने ; शोक, क्रोध, भय, उद्वेग करने, पाखाने पेशाब के रोकने, उपवास व्रत करने ; रस्ता चलने ; तोच्छ, गर्म, भारी और विठभी भोजन करने ; लाल कपड़ा, सूराख और कूएँ के देखने ; गराब पीने, माँस खाने, सीधी सोने, फस्त खुलवाने और जुलाब वगैरः लेने से गर्भिणीका गर्भ कच्चा ही गिर जाता है अथवा कोख में सूख जाता है या मर जाता है । बादी पदार्थों के खाने पीने से कुबड़ा, अन्धा और बीना बच्चा पैदा होता है । पित्त कारक पदार्थों से गज्जा और पीले रङ्गका बच्चा होता है । कफ कारक चीजों के सेवनसे सफ़ेद कोढ़वाला या पीलियेवाला बच्चा होता है । अतः स्त्री गर्भ रहनेके समय से आठवें महीने तक ऐसी बातों से बचे । बङ्गसेन ने लिखा है :—

भयाभिघातात्तीक्ष्णोष्णपानाशन निषेवणात् ।

गर्भे पतति रक्तस्य सशूलं दर्शनं भवेत् । १

गर्भो ऽभिघात विषमाशन पीडनाद्यैः ।

पक्वं द्रुमादिव फलं पतति क्षणेन ॥

“भयसे, चोट आदिके लगने से, तेज़ और गर्म चीजों के खाने पीने से गर्भ श्राव या गर्भ पात हो जाता है । जब गर्भ श्रवने (चूने) या गिरनेवाला होता है ; तब शूल (दर्द) चलता है और खून दिखाई देता है । जिस तरह वृक्षकी शाखा में लगा हुआ फल पक कर तत्काल गिर पड़ता है अथवा कच्चा फल भी चोट वगैरः लगने से

गिर पड़ता है ; उसी तरह गर्भ भी चोट वगैरह लगने, विषम भोजन करने, विषम आसन बैठने या दवाने से अकाल में गिर पड़ता है ।

गर्भके बढ़नेका क्रम ।



रूप का वीर्य और स्त्री का आर्तव जब गर्भाशय में गिरते हैं तब पहिले महीने में तो पतले ही रहते हैं : किन्तु दूसरे मास में, वातादिक दोषों से, पक्कर गाढ़े हो जाते हैं । तीसरे महीने में, दोनों हाथोंके दो, दोनों पाँवों के दो और मस्तक का एक पिण्ड तय्यार हो जाता है और साथ ही शरीर के छोटे छोटे अवयव भी निकल आते हैं । चौथे महीने में, गर्भ के समस्त अङ्ग और उपाङ्ग निकल आते हैं । इसी महीने में हृदय भी बन जाता है । हृदय बन जाने से गर्भ में चेतन्यता बोध होने लगती है । हृदय के कारण से ही गर्भस्थ जीव में रुचि उत्पन्न हो जाती है । इस महीने में, गर्भ इन्द्रियों के भोग भोगने की इच्छा करने लगता है ।

इस महीने से स्त्री को “दौ-हृदिनी” कहने लगते हैं ; क्योंकि इस समय स्त्री के दो हृदय हो जाते हैं । एक उसका खुद का और दूसरा गर्भस्थ जीव का । जब स्त्री की दौ-हृदिनी संज्ञा हो जावे तब उसकी इच्छा अवश्य पूर्ण करनी चाहिये । इस विषय को हम आगे, साफ तौर पर, लिखेंगे । अभी हम गर्भ के बढ़नेका मासिक क्रम ही लिख कर बताते हैं ।

पाँचवे महीने में, गर्भस्थ जीव का मन प्रगट होता है । छठे महीने में, बुद्धि अधिकाता से प्रगट होती है । सातवें महीने में, समस्त अङ्ग और उपाङ्ग खूब साफ होजाते हैं । वाग्भट्ट कहते हैं, कि सातवें महीने में गर्भ सब तरह के भावों और और अङ्गों से पुष्ट

हो जाता है। यह समय भी गर्भ के निकलने का है। बहुधा, सात महीने का बालक बराबर जीता है; परन्तु वे-समय बच्चा पैदा होना अच्छा नहीं है। सतमासा बच्चा पैदा होनेसे गर्भवती के शरीर में खुजली और जलन आदि अनेक रोग हो जाते हैं। आठवें महीने में, माता और गर्भस्थ बालक में “ओज” क्रम क्रम से सञ्चार करता है; यानी “ओज” कभी माता में प्रवेश करता है और कभी गर्भ में। जब “ओज” बालकमें आता है तब वह खुश होता है और जब माता में आता है तब वह प्रसन्न होती है; इसीवजह से स्त्री और गर्भ कभी मन-मलौन और कभी प्रसन्न-चित्त रहते हैं। सुन्नुतने लिखा है कि आठवें मास में “ओज” स्थिर नहीं रहता; इसी वजह से आठवें मासका पैदा हुआ बच्चा नहीं जीता। वाग्भट्ट कहते हैं कि यदि पैदा होने के समय बालक में “ओज-बल” हो तो शायद वह जी भी जाता है।

बच्चा पैदा होनेका समय ।



नवें महीने में, प्रायः, बच्चा पैदा हो जाता है। किसी स्त्री का बच्चा दशवें, ग्यारहवें और बारहवें महीने में भी पैदा होता है। अगर बारह महीने से भी ऊपर चढ़ने लगे तो विकार सम-भना चाहिये और चतुर चिकित्सक को दिखाना चाहिये।

दौहदिनी की इच्छा पूर्ण न करने से हानियां ।



ये महीने से स्त्री दो-हृदयवाली हो जाती है; इसी से उसे “दौहदिनी” कहते हैं। दौहदिनी की इच्छा, यथासामर्थ्य, अवश्य पूर्ण करनी चाहिये। उसकी इच्छा पूर्ण न करने से वह कुबड़ा, टोंटा

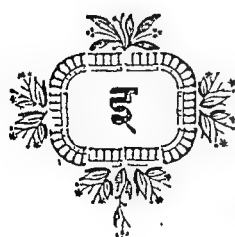
लंगड़ा, लूला, बौना, ऐं चाताना या अन्या बच्चा जनती है अथवा स्वयं स्त्री के शरीर में अनेक प्रकार की बाधाएँ उत्पन्न हो जाती हैं।

अगर गर्भिणी की इच्छाएँ, यथाशक्ति, पूर्ण की जाती हैं यानी वह जो चोज खाने, पीने और पहिनने वगैरः को माँगती है यदि उसे वही मिल जाती है तो वह दीर्घायु, गुणवान और पराक्रमी बच्चा जनती है। वाग्भट्टने लिखा है, कि गर्भवती की इच्छाओं का पूर्ण न करना बुरा है। अगर गर्भवती अपथ्य पदार्थ भी माँगे तोभी उसे थोड़ा देना चाहिये।

अगर स्त्री राज-दर्शन करना चाहे तो वह धनवान और सहा-सान्य पुत्र जनती है। अगर वह बढ़िया बढ़िया वस्त्र अलङ्कार माँगे तो वह सुन्दर, रूपवान और शौकीन पुत्र जनती है। यदि वह तपोभूमि की सैर करना और महात्माओं के दर्शन करना चाहे तो वह जितेन्द्रिय और धर्मात्मा सन्तान प्रसव करती है। अगर उसकी इच्छा साँप, बिच्छू आदि हिंसक जीवोंके देखने की हो ; तो जानना चाहिये कि वह हिंसक, हत्यारी और पापी सन्तान जनेगी।

जानना चाहिये, कि स्त्रीको जैसी चीज़ की इच्छा होती है उसी चीज़ के समान शरीर, गुण और स्वभाववाला बच्चा जनती है। सुश्रुत कहते हैं कि जैसी कर्म की प्रेरणा और होनहार होती है वैसी ही स्त्री की इच्छा होती है।

गर्भका कौनसा अंग पहिले बनता है।



स विषयमें, मुनियों में मतभेद है। शैनक कहते हैं, पहिले मस्तक बनता है क्योंकि वह समस्त शरीर और इन्द्रियों का मूल आधार है। कृतवीर्य ऋषि कहते हैं, कि “हृदय” मन और बुद्धिका स्थान है ; इसवास्ते पहिले हृदय ही बनता है। पराशर कहते हैं, कि

पहिले नाभि बनती है ; क्योंकि नाभि से ही माता की रस-वाहिनी नाड़ियाँ जुड़ी रहती हैं और उनके द्वारा ही नाभि में रस पहुँचता है और माताके रससे ही बच्चा बढ़ता है । मार्कण्डेय मुनि कहते हैं कि गर्भ में चेष्टा होने लगती है और चेष्टा के मूल हाथ पाँव हैं ; अतः पहिले हाथ पाँव ही बनते हैं । किन्तु धन्वन्तरि महाराज कहते हैं, कि गर्भ के समस्त अङ्ग प्रत्यङ्ग एक साथही बनते हैं ; परन्तु छोटे होने के कारण नज़र नहीं आते ।

गर्भकी जीवन-रक्षा का जरिया ।



ह सवाल आप से आप मनमें उठता है कि पेट में बच्चा क्या खाता है और कैसे खाता है ? सुश्रुत में लिखा है कि स्त्री की रस वहानेवाली नाड़ी गर्भस्थ जीव की नाभि की नाड़ियों से मिली रहती है ; यानी एकही नाड़ी गर्भ की नाभि और माता के हृदयमें बँधी हुई है । इसी नाड़ी द्वारा गर्भवतीके खाये पीये पदार्थों का सारभूत “रस” बालकके शरीरमें पहुँचता है । इससे ही बालक की जीवन-रक्षा होती है । साक्षात् अन्न पान बालक में नहीं पहुँचता ; अगर ऐसा होता तो बच्चे को पाखाना पेशाब भी होता ।

पेटमें बच्चे के न रोने का कारण ।



भँस्थ बालक का मुँह भिस्ली से ढका रहता है और उसका गला कफ से घिरा रहता है ; इससे हवा को रस्ता नहीं मिलता । मुँह और कण्ठ के बन्द रहने के कारण ही बच्चा गर्भ में नहीं रोता ।

सन्तानके शारीरिक अंशों का वर्णन ।



बा

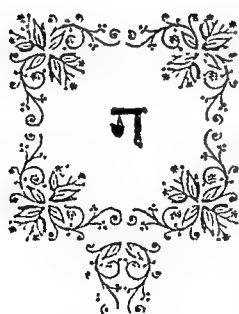
लक के बाल, डाढ़ी, मूँछ, रोम, नाखून, दाँत, शिरा, धमनी, स्नायु और वीर्य पिताके अंश से पैदा होते हैं। माँस, खून, मेद, मज्जा, कलेजा, तिन्नी,

आँत, नाभि, हृदय और गुदा आदि कोमल अङ्ग माता के अंश से पैदा होते हैं।

शरीर का मोटापन, पतलापन, बल, वर्ण और देह की स्थिति गर्भवती के रस पर निर्भर है। इसका खुलासा मतलब यह है, कि माता जैसा खाती पीती है और खाये हुए पदार्थों का जैसा रस गर्भ में पहुँचता है; गर्भस्थ बालक का शरीर, रूप रङ्ग वगैर; वैसा ही होता है।

ज्ञानेन्द्रियाँ, ज्ञान, विज्ञान, आयु तथा सुख दुःख आदि जीव के अपने पूर्वकृत कर्मों के अनुसार होते हैं।

सूतिका गृह ।



ग

भवती के बच्चा जननेके लिये एक जुदा घर नियत किया जाता है। उस घरको संस्कृतमें सूतिकागारया सूतिका-गृह कहते हैं। बोल चाल की भाषा में उसे सोवर या सोहर कहते हैं। आज कल की स्त्रियाँ सूतिका-गृहके लिये उस घरको चुनती हैं जो सब घरोंमें

निकम्मा और फालतू होता है तथा जिसमें मकड़ियों के जाले और अन्धेरा होता है। अब्बल तो ऐसे घरमें प्रायः खिड़की और मोखे तथा रोशनदान कम होते हैं और जो होते हैं उन्हें

वह लोग कपड़े ठूँस ठूँस कर ऐसा बन्दकर देती हैं कि हवाके आने जाने को साँस भी नहीं रहता । प्राचीनकाल में ऐसी चाल नहीं थी । सुश्रुत में लिखा है कि सूतिकागारका मुँह पूरब या उत्तर तरफ़ होना चाहिये तथा वह आठ हाथ लम्बा, चार हाथ चौड़ा और खूब साफ़ सुथरा होना चाहिये । जब नव्वा मास लग जाय, तब जच्चा या गर्भवती स्त्री को अच्छी घड़ी और अच्छे नक्षत्र में, यदि सम्भव हो तो पुष्य नक्षत्र में, सूतिकागारमें ले जाकर रखना उचित है । बालक जनने के समय जिन जिन चीज़ोंकी दरकार पड़ती है वह सब चीज़ें वहाँ पहिले से ही तय्यार रखनी चाहिये । ऐसे मौकों पर, आग लग जाने पर कूआँ, खोदने से बड़ी भारी हानि होती है । बाज़ बाज़ वक्त, ज़रा सा अमावधानी से, बच्चा और बच्चे की मा दोनों से ही हाथ धो बैठना पड़ता है ।

जल्दी बच्चा होनेके लक्षण ।



गर गर्भवती की कोख ढीली होजाय, हृदय के बन्धन छूट जायँ, पेड़ू और जाँघों में दर्द होने लगे ; तो जानना चाहिये कि स्त्री एक, दो या तीन दिनमें बच्चा जनेगी । ऐसी हालत देखने पर खूब होशियार रहना चाहिये ।

अगर गर्भवती की कमर और पीठ में शूल चलने लगें और वह दर्द पीठ पीछे से उठ उठ कर जननेन्द्रिय के ऊपर या पेड़ू में ठण्डे होने लगे तथा गर्भवती को बार बार पाखाने या पेशाब की हाजत होने लगे ; नीचेके अङ्ग भारी होजायँ ; भोजन पर अरुचि होजाय ; योनि के जोड़ों में दर्द होने लगे ; योनि में शूल चले, बारम्बार पानी सा गिरे तब जानना चाहिये कि स्त्री घड़ी घण्टों में या अगले दिन अथवा उसी दिन बच्चा जनेगी । ऐसे मौकों पर, जनानेवाली दाई या दाइयाँ मौजूद रखनी चाहिये । स्त्री की यह अवस्था बड़े सङ्केत

की होती है। ऐसे समय में जितनी बुद्धिमानी और होशियारी से काम लिया जाय उतना ही अच्छा है।

बच्चा जननेके समय की जानने

योग्य बातें ।



स स्त्रीके बच्चा होनेवाला हो उसे मङ्गलयुक्त स्वस्ति-वाचन कराना चाहिये। पीछे उसके चारों तरफ, कुछ कँवारे लड़के बिठा कर उनके हाथोंमें फल दिलवा देने चाहिये। इसके पीछे बच्चा जनने-वाली स्त्रीके हाथमें अनार वर्गैरः पुरुष-वाचक फल देना चाहिये।

उपरोक्त कार्य समाप्त होजाने पर, आसन्न-प्रसवा (बच्चा जनने-वाली) स्त्रीको, कण्ठ तक पेट भर कर, यवागू पिलानी उचित है। पीछे एक खाट बिछाकर, उस पर मुलायम बिछौना और जूँचा तकिया लगा कर उस को लिटा देनी चाहिये।

बच्चा जननेवाली को जिनसे किसी प्रकार की शङ्का या लज्जा न आवे, जिन पर किसी तरह का सन्देह न हो, जो बच्चाजनाने के काम में खूब होशियार हों, जिनके हाथों की उँगलियों के नाखून कटे हुए हों,—ऐसी चार बूढ़ी दाईयाँ आसन्न-प्रसवा स्त्री की सेवा करने को नियुक्त करनी चाहियें।

बच्चा जनानेवाली को चाहिये, कि गर्भवती स्त्री की जननेन्द्रिय के मुँह पर कुछ चिकनाई लगादे, उसको जाँघें चौड़ी करके बिठावे, उसकी नाभिके नीचे हाथसे मलाई करे और उसे जल्दी जल्दी उधर उधर टहलावे ; ताकि गर्भ माताका हृदय छोड़ कर नीचे आजावे। पीछे उनमें से एक स्त्री या दाई गर्भवती स्त्री से कहे कि हे सुभगी ! तू किंकर, यानी अन्दर से जोर लगाकर बालक को नीचे ढकेल। लेकिन इस बात पर खूब ध्यान रखना चाहिये कि जबतक

जेर नाज़ या पानी सा पदार्थ योनि के बाहर न आजावे तबतक किं-
छने को न कहें । जब गर्भ की नाड़ी का बन्धन हृदय से छूट जावे,
कमर, नले, पेड़ू और सिरमें जोर से दर्द होने लगे तब कुछ अधिक
किंछने को कहें । लेकिन जब गर्भ निकलने लगे तब स्त्री और भी
जोर से किंछे । जोर से किंछने पर, एकवार सख्त तकलीफ़ होकर
बालक जन्मेगा । लेकिन बिना समय हुए, दाईं जल्दी करके स्त्री
को किंछने को न कहें और न बालक जनावे ; अनपथा पैदा होने
वाली सन्तान बहरो, गूँगी, टेढ़ी ठोड़ीवाली, दबे हुए सिरवाली,
कुबड़ी, विकट शरीरवाली तथा श्वास, खाँसी और चयी रोगवाली
होगी । बालक जन्मने पर, पुत्र पैदा होने के शब्द, शीतल जल और
शीतल वायु से गर्भवती को सुखी करना चाहिये ।

सुख पूर्वक प्रसव करानेवाले

उपाय ।



हुधा, स्त्रियों के बच्चा बड़े ही कष्ट से होता है ।
अगर बच्चा इधर उधर अटक जाता है या पेट में
मर जाता है या और कोई कारण से जल्दी नहीं
निकलता तो स्त्रियों के प्राणों पर आ-बनती है ।

बच्चा जन कर उठना और नया जन्म लेना एक बात है । बहुतेरी
स्त्रियाँ का घरवालों की असावधानी और दाइयों की अज्ञानकारी से
मृत्यु-मुख में पतन होता रहता है । उस समय, घरके लोग बहु-
तेरी दौड़ धूप करते हैं ; किन्तु आग लग जाने पर कुआँ खोदने से
कदाचित ही कभी काम बनता है । अतः प्रसूता के लिये,
समय पर, जिन जिन चीज़ों का होना जरूरी है वह सब पहिले से
ही लाकर ऐसी जगह रख देने चाहिये कि उस समय की हड़-
बड़ी में, सरलता से, मिल जावे । हम चन्द सुलभ और फलप्रद
उपाय प्रसूताओं के लाभार्थ नीचे लिखते हैं :—

(१) अगर बच्चा जल्दी न हो तो योनि में “काली साँपकी काँचनी” को धूनी देने चाहिये। इस धूनी से बच्चा सुख से हो जाता है।

(२) हिरण्यपुष्पी यानी “कंटकारी की जड़” हाथ पैरों में बाँध देने से सुख से प्रसव होता है।

(३) “फालसे की जड़ और शालपर्णी की जड़,” इन दोनों को मिलाकर पोस लेने और पीछे स्त्री की नाभि, वस्ति (पेड़ू) और योनि पर उसका लेप कर देने से सुख से बालक जन्मता है।

(४) “कलिहारी के कन्द” को काँजी में पोसकर, गर्भवती के पाँवों पर लेप कर देने से बालक सुख से पैदा होता है।

(५) “काली सूसली” की जड़ को प्रसूता के हाथ में रखने से सुख पूर्वक प्रसव होता है।

(६) “कलिहारौ या ब्राम्ही” को हाथमें रखने या शरीर पर कहीं धारण कर लेने से अटका हुआ गर्भ, सहजमें, निकल आता है।

(७) “चिरचिर की जड़” को उखाड़ कर, योनि में रखने से बालक बड़ी आसानी से पैदा होता है।

(८) “पाढ़ की जड़” या “अडूसे की जड़” को पीसकर, योनि पर लेप करने से अथवा योनि में रखने से बच्चा बिना किसी प्रकार की तकलीफ के हो जाता है।

(९) “शालिपर्णी की जड़” को चाँवलों के जल में पोस कर नाभि, पेड़ू और भग के ऊपर लेप कर देने से आराम से बालक बाहर आजाता है।

(१०) “सफ़ेद तालमखाने की जड़” को चबा कर, गर्भिणी के कान में डालने से विषम गर्भ की पीड़ा दूर हो जाती है तथा सुख से प्रसव होता है।

(११) “बिजौर की जड़ और मुलेठी” इनको एक साथ पोस कर, शहत और घीमें मिला कर, खाने से बालक सुख पूर्वक पैदा हो जाता है।

(१२) उत्तर दिशा में उत्पन्न हुई “ईख की जड़” को उखाड़ कर, स्त्रीके बराबर के डोरे में बाँधकर उसकी कमर में बाँध देने से बिना कष्ट के बच्चा हो जाता है ।

(१३) उत्तर दिशा में उत्पन्न हुए “ताड़ के वृक्ष की जड़” को, कमर में बाँधने से अटका हुआ गर्भ आसानी से निकल आता है ।

(१४) गाय के मस्तक की हड्डी यदि प्रसूतिका के प्रसूतिकागार की छत पर रख दी जाय ; तो स्त्री तत्काल सुखसे बच्चा जन देती है ।

(१५) कड़वी तूखी, साँप की काँचली, कड़वी तोरई* और सरसों,—इन चारों चीजों को कड़वे तेल में मिलाकर ; योनि में धूनी देने से “जेर” आसानी से गिर जाता है ।

(१६) प्रसूता नारी की कमर में “भोजपत्र और गूगल” की धूनी देने से “जेर” गिर जाती है और पीड़ा तत्काल शान्त हो जाती है ।

(१७) “सरिवन* की जड़” को पीस कर स्त्री के पेड़ू और योनि पर लेप करने से मरा हुआ बच्चा पेट से निकल आता है ।

(१८) बालों को उँगली में बाँधकर, प्रसूता के कण्ठ या मुख में घिसने से “जेर” आदि गिर जाते हैं ।

(१८) कूट, शालिधान की जड़ और गोमूल को एक में मिला कर पीने से “जेर” वगैरः निश्चय ही गिर जाते हैं ।

(१९) अगर जेर किसी विधि से न गिरे ; तो दाई प्रसूता स्त्रीकी दोनों पसलियों को दबा कर योनि में हाथ डाल कर उसे निकाल ले । हाथ से जेर वही दाई निकाले जो प्रसूति कर्म में दक्ष हो और उसके हाथों में नाखून न हों तथा हाथों में घी लगा हुआ हो ।

(२०) प्रसूता को ज़रा कँपाकर और उसकी पिण्डलियों को

* संस्कृत में इसे शालिपर्णी और बड़ला से शालपाम कहते हैं । सरिवन की जड़ उपयोगी होती है ।

दबाकर, योनि में तेल लगा कर भी चतुर दाई "जेर" निकाल सकती है।

(२१) जब रविवार को पुण्य नक्षत्र हो, उस दिन स्नान करके, "चिरचिरे की जड़" उखाड़ लावे। उसे घर में कहीं अधर लटका दे। अगर बच्चा जनते समय स्त्री को बहुत कष्ट होने लगे तो यही लाई हुई जड़ उसके बालों में बाँध दे। इसके बाँध देने से स्त्री जल्दी ही बच्चा जन देती है। बच्चा हो जाने बाद यह जड़ी तुरन्त स्त्री के शिर से निकाल कर बहते जल में बहा देने चाहिये। अगर जड़ी को शिर से निकालने में देर होगी तो गर्भाशय बाहर आजाना सम्भव है। इस जड़ से कास खूब निकलता है : मगर असावधानी और देरी करना ख़तरसे ख़ाली नहीं है।

(२२) बराबर में लिखे हुए "तीसके" यन्त्र को लिख कर गभिणी को दिखाने से मुख से बालक हो जाता है।

	३०	३०	३०	
३०	१६	२	१२	३०
३०	६	१०	१४	३०
३०	८	१८	४	३०
	३०	३०	३०	

बच्चा हो जाने के बाद की
जानने योग्य बातें।



सूता की जेर आदि निकल आने पर दाई उसकी योनि को गर्म जलसे सींचे। पीछे योनि में तेल लगा कर सुला दें। इस प्रकार करने से योनि नर्म हो जाती है और उसमें दर्द वगैरह नहीं रहता।

एक बात और है, जिस पर दाई को विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिये। वह यह है, कि दाई बालक के भूमि पर गिरते ही, तत्काल, प्रसूता की योनि को भीतर दबा दे। अगर इस काम में देर या गफलत की जायगी तो प्रसूता की योनि में वायु का प्रवेश हो जायगा। पीछे वायु के कुपित होने से हृदय और वस्ति में शूल चलने लगेगा तथा अफारा वगैरः अनेक रोग उठ खड़े होंगे। इस तरह योनि में पवन घुस जाने से हृदय, सिर और पेड़ू में जो शूल पैदा हो जाता है उसे “मक्कल शूल” कहते हैं।

मक्कल शूल की चिकित्सा।



(१) जवाखार के चूर्ण को गर्म जल या घी के साथ पीने से “मक्कल शूल” आराम हो जाता है।

(२) सोंठ, कालीमिर्च, पीपर, दालचीनी, इलायची, तजपात, नागकेशर और धनिया,—इन सब का चूर्ण करके, पुराने गुड़ में मिला कर, सेवन करने से “मक्कल शूल” आराम हो जाता है।

प्रसूतिका रोग।



स स्त्री के बालक पैदा हो चुका हो, उसके मिथ्या आहार विहार आदि करने, विषम भोजन करने, अजीर्ण में खाने और विषम आसन बैठने से घोर दुःखदायक “सूतिका रोग” उत्पन्न होजाता है।

सूतिका रोग में, ज्वर, अतिसार, सृजन, शूल, अफारा, बलनाश, तन्द्रा, अरुचि, मुख से पानी गिरना, कफ और वात से उत्पन्न होने वाले रोग होजाते हैं। ये सब रोग माँस और दल की क्षीणता से होते हैं। इन सबमें एक रोग प्रधान होता है; शेष सब उसके उपद्रव होते हैं। इन सब रोगों को “प्रसूती रोग” कहते हैं।

प्रसूतिका रोग कठिनता से आराम होता है। ऐसा रोग होने पर किसी सहाय का आश्रय लेना उचित है।

सूतिका रोगका इलाज ।



सरिवन, पिथवन, कटेरी, बड़ो कटाई, गोखरू, वेल, अरणी, अरलू (टे'टु), गंभारी और पाडरी,—इन दशों की जड़ की छाल का “दशमूल काथ” बनता है। इनमें से प्रथम पाँच वृक्षों की जड़ को “लघु पञ्चमूल” और दूसरे पाँचों की जड़ को “वृहत्पञ्चमूल” कहते हैं। उपरोक्त दश मूलों का काथ या जुशाँदा बनाकर, उसमें घी डाल कर, सुहाता सुहाता गर्म पीने और परहेज से रहनेसे शीघ्र ही प्रसूतिका रोग आराम हो जाते हैं। अथवा दशमूल के काढ़े में “पीपर का चूर्ण” मिला कर पीने से, निस्सन्देह, प्रसूतिका रोग आराम होजाते हैं।

बाल-स्वास्थ्य सम्बन्धी विषय ।

जन्मोत्तर विधि ।



लक के जन्म होने के पीछे जरायु वर्गैरः उसके शरीर से साफ़ कर देने चाहिये। पीछे, सैधे नमक और घीसे उसका मुँह शुद्ध करना और रुई का फाहा घीमें भिजोकर तालू पर लगाना चाहिये।

इसके पीछे नाभि-नाड़ी यानी नाल को आठ अङ्गुल नाप कर सूत से बाँध देना और आगे से कतर देना चाहिये। इस मौके पर दाईयाँ जो काम करती हैं वह वैद्यक शास्त्र के अनुसार ही करती हैं ; अतः हम इस विषयको यहीं समाप्त करते हैं।

माता के स्तनोंमें दूध ।



सूता स्त्रियों की चूचियों में दूध बच्चा पैदा होते ही नहीं आजाता; किन्तु धमनी नामक नाड़ियों का मुँह खुल जानेपर तीन या चार रात बाद आता है। तब तक बालक को आजकल की प्रचलित प्रथानुसार घुट्टी वगैरह देने चाहिये। तीसरे या चौथे दिन जब दूध आवे, तब माता पहिले का थोड़ासा दूध चूचियों से निकाल दे और फिर उस दिन दिनमें दो बार दूध पिलावे। पहिले का दूध स्तनों से न निकाल कर, उसी तरह एकाएक पिला देने से बालक को खाँसी प्रभृति अनेक रोग हो जाते हैं।

बच्चेकी धाय ।



लक को दूध पिलानेवाली धाय अपने वर्ण के अनुसार होनी चाहिये। ब्राह्मण को ब्राह्मणी, क्षत्री को क्षत्रानी, वैश्यको वैश्या और शूद्रको शूद्रा होनी चाहिये। अथवा प्रसूता स्त्री के वर्ण अनुसार होनी

चाहिये; यानी अगर प्रसूता साँवली हो तो धाय भी साँवली होनी चाहिये। अगर प्रसूता गोरी हो तो धाय भी गोरी होनी चाहिये। इन बातों के अलावा धाय में इतनी बातें और भी देख लेनी चाहिये कि वह न बहुत लम्बी न बहुत ठिंगनी हो; मध्य अवस्थावाली, निरोग, सुन्दर स्वभाववाली हो; बहुत चपल न हो; ऐसी न हो कि उसका दिल न रुक सके, न बहुत दुबली हो, न बहुत सौंटी हो, उसके होंठ लम्बे न हों, उसके स्तन (चूचियाँ) ऊँचे और लम्बे न हों, उस में कोई दोष या ऐव न हो, शुद्ध दूधवाली हो, ऐसी न हो कि उसके बच्चे होकर मर जाते हों, बच्चे सजित हो,

ख़ुब दूध वाली हो, बालक पर प्रेम रखनेवाली हो, नीच कर्म करने वाली न हो, कुलवती और रूपवती हो ।

उपरोक्त लक्षणवाली धाय का दूध पीने से बालक निरोग रहता है एवं बल प्राप्त करता है । जँचे स्तनवाली धाय का दूध पीने से बालक कठोर हो जाता है । लम्बे स्तनवाली का दूध पीने से बालक के नाक सुँह ढक जाते हैं और वह बाज़ बाज़ वक्त मर भी जाता है ।

अगर बालक को उपरोक्त लक्षणवाली एक स्त्री का दूध न पिलाया जावे ; किन्तु कई स्त्रियों का दूध पिलाया जावे यानी कभी कोई दूध पिलादे और कभी कोई ; तो बालक के स्वास्थ्य को बड़ी हानि पहुँचती है । इस तरह पिलाया हुआ दूध बालक की आत्मा के अनुकूल नहीं होता ; अतः अनेक व्याधियाँ पैदा करता है । इस बात को हम ऊपर लिख आये हैं और फिर भी ध्यान दिला देते हैं कि दूध पिलानेवाली माता या धाय जो दूध पिलावे पहिले अपने स्तनों से ज़रा ज़रा सा दूध बाहर निकाल दे ; अन्यथा ज़ोर की धारा का दूध बालक को ख़ाँसी, श्वास और वमन पैदा कर देगा ।

दूध नाश होने के कारण ।



शिक्षिता स्त्रियों का स्वभाव होता है कि वह आपस में देवासुर संग्राम करती रहती हैं । ज़रा ज़रा सी बातों में लड़ती भगड़ती और रोती पीटती हैं । मगर उनके इस दैनिक संग्राम से बालकों के स्वास्थ्य को बड़ी हानि पहुँचती है । अफ़सोस है ! कि अशिक्षिता होने से वे इस बात के मर्म को नहीं जानतीं । जब बच्चों को रोग हो जाते हैं तब स्थाने भोषों की शरण लेती हैं ।

ये दुष्ट कुछ शिक्षित तो होते नहीं ; किन्तु अपना स्वार्थ साधन करने के लिये जो मन में आता है सो स्त्रियोंको कह देते हैं ; बल्कि किसी अच्छे वैद्य का इलाज भी नहीं होने देते । अन्त में, बेचारे बच्चे उन दुष्टों की करतूतोंसे यम-सदन की राह लगते हैं । जब स्तनों में दूध नहीं आता, बच्चा दूध बिना तड़फ तड़फ कर जान देता है, तब औरतें समझने लगती हैं कि किसी देवता का दोष है । भाड़ा भपाड़ा देनेवाले भी वैसी ही बातें मिला देते हैं । लेकिन दूध न आने के जो असल कारण हैं उन से प्रायः स्त्रियाँ अनजान रहती हैं । असल कारण का नाश न होने से उनका मतलब भी नहीं बनता । अतः दूध के कम होजाने या बिल्कुल सूख जाने के कारण हम नीचे दिखाते हैं । हमारी बहिनों को उन कारणों से बिल्कुल बचना चाहिये ।

स्त्रियाँ ज़रा ज़रा सो बातपर क्रोध करने लगती हैं ; ज़रा मन की बात न होने से शोकाकुल हो जाती हैं ; दिन भर भूखी पड़ी रहती हैं और अगर राज़ी होती हैं तो, घरमें ही प्रति रूप परमेश्वर को छोड़ कर, स्वर्ग में जाने के लिये, व्रत उपवासों का नख़्खर लगा देती हैं । बहुत सी स्त्रियाँ खटाई लाल मिर्च आदि तीक्ष्ण पदार्थों का अत्याधिक सेवन करती हैं । यह सब कारण प्रायः ८९ फी. सदी औरतों में पाये जाते हैं । इन्हीं कारणों से माता का दूध नष्ट हो जाता है ।

दूध बढ़ाने के उपाय ।

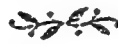


स्त्री अपने बच्चे को तरो ताज़ा दृष्ट पुष्ट बलवान और निरोग अवस्था में देखना पसन्द करे ; वह अपने बालक से खूब मुहब्बत करे तथा क्रोध, शोक, लज्जन और व्रत उपवास का नाम भी न ले ; मिज़ाज को हर समय ठण्डा रखे और जो, गेहूँ, शाली

या सांठी चावल, तिलकुट, लहसुन, विदारोकन्द, मुनहठी, शतावर और घीया वगैरः दूध बढ़ाने और पैदा करनेवाली चीजों का सेवन करे।

विदारोकन्द को दूध के साथ मिश्री मिला कर पीने से स्तनों में, निश्चय हो, दूध बढ़ जाता है। अथवा कमलगट्टे (उसकी भीतर की हरी पत्ती निकाल कर) को पीसकर दूध या दही के साथ सेवन करने से स्त्रीके स्तनों में अत्यन्त दूध हो जाता है और उसके कुच इड़ावस्था तक कठोर बने रहते हैं।

दूषित दूध से बाल-स्वास्थ्य हानि।



औरत भूखी हो, जिसे किसी वजह से शोक या रज हो, जो थकी हुई हो, गर्भवती हो, जिसे ज्वर आता हो, जो कच्चा पक्का अण्ड सण्ड चाहे जो कुछ खाती हो, जिसने पेट भर कर विरुद्ध भोजन किया हो,—ऐसी स्त्री का दूध बालक को न पिलाना चाहिये। भावमिश्र जी लिखते हैं कि दूध पिलानेवाली धाय के भारी या विषम भोजन करने और दोषयुक्त आहार विहार आदि करने से शरीर में वातादिक दोष कुपित होकर दूध को दूषित कर देते हैं। दूषित दूध पीने से बालकों का स्वास्थ्य खराब हो जाता है। अतः मौका पड़ने पर, माता या धाय के दूध को परीक्षा सब से पहिले करनी चाहिये।



दूध की परीक्षा करने की विधि ।



श्रुत में लिखा है, कि बालक को दूध पिलानेवाली धाय या माता के दूध की परीक्षा “जल” में करनी चाहिये । जो दूध जल में डालने से मिल जावे किन्तु फँसे नहीं, न ऊपर तैरता रहे

और न नीचे डूबे : साथ ही निर्मल, पतला और शुद्ध के समान सफ़ेद हो,—उसे शुद्ध दूध समझना चाहिये ।

भाव मित्र लिखते हैं, कि जो दूध कपैला हो, जल में डालने से तैरे, वह दूध वायु से दूषित जानना चाहिये । जो दूध खाद में खड़ा या चरपरा हो और जल में डालने से पीली धारी सा होजावे उसे पित्त से दूषित समझना चाहिये । जो दूध बहुत गाढ़ा हो और जल में डालने से डूब जावे उसे कफ से दूषित जानना उचित है । जिस दूध में दो भाँति के लक्षण पाये जावे उसे दो दोषों से दूषित और जिसमें तीनों तरह के चिह्न पाये जावे उसे तीनों दोषों से दूषित समझना चाहिये ।

दूध के शुद्ध करने के उपाय बहुत से हैं उन के लिखने से हमारा ग्रन्थ बढ़ जायगा । अतः यह काम किसी सुवैद्य से कराया चाहिये ।



बाल-रोग परीक्षा ।



ड़े बड़े आदमियों के रोगों की परीक्षा तो आसानी से होजाती है ; किन्तु मुँहसे न बोलनेवाले छोटे छोटे बालकों के रोगों की परीक्षा करने में अच्छे अच्छे वैद्यों की बुद्धि चक्कर खाजाती है । जबतक रोग का निश्चय नहीं होता तब तक इलाज में सफलता नहीं होती । इसवास्ते हम न बोल सकनेवाले बालकों के चन्द रोगों के पहिचानने के सरल उपाय सुश्रुत आदि ग्रन्थों से नीचे देते हैं :—

(१) अगर बच्चा कम रोवे तो कम और अधिक रोवे तो अधिक तकलीफ़ समझनी चाहिये ।

(२) अगर बालक अपने होठ और जीभ को उसे तथा मुठ्ठियाँ भींचे तो उसके हृदय में पीड़ा समझनी चाहिये ।

(३) अगर बालक का पाखाना और पेशाब बन्द हो तथा वह उहेग दिशाओं को देखे तो उसकी वस्ति (पेड़ू) और गुदा में पीड़ा समझनी चाहिये ।

(४) बालक के जिस जिस अङ्ग प्रत्यङ्ग में पीड़ा होती है उसे वह बारम्बार छूता है ; अगर कोई दूसरा आदमी उस अङ्ग को छूता है तो वह रोने लगता है ।

(५) अगर बालक के सिर में दर्द होता है तो वह अपनी आँखें बन्द कर लेता है तथा सिर को धुनता और टकाराता है ।

(६) अगर पेशाब न हो, प्यास अधिक लगे और मूच्छा हो तो बालक के पेड़ू में पीड़ा समझनी चाहिये ।

(७) अगर बालक के मल मूत्र दोनों रुक जावे, शरीरका वर्ण बिगड़ जाय, वमन हो, पेट पर अफारा हो तथा आँतें गुंडगुंड करें ; तो समझना चाहिये कि उसके पेट में तकलीफ़ है ।

(८) अगर बालक के सारे शरीर में पीड़ा होती है तो वह बहुत रोता है ।

बालोपयोगी नियम ।



(१) बहुत छोटे बालक को, जबतक उस में बैठने की शक्ति न आजाय, कदापि न बैठाना चाहिये । स्वयं बैठने की शक्ति आये बिना बिठाने से, बालक के कुबड़े होने का भय रहता है ।

(२) बालक को तेज़ हवा, आँधी, बगूले, हवाके बवण्डर, बिजली या धूप के चमके से बचाना चाहिये । उसे सूने स्थान, मकान की छत, दरख्त के नीचे और गढ़े के पास न छोड़ना चाहिये ।

(३) बालक को दीवारों की परछाहीं न दिखानी चाहिये । परछाहीं देखने से बालक डर जाता है ।

(४) बालक को पाखाने या मीरीक पास, जँची नीची जगह में, गर्म हवा और बरसते मेह में तथा नदी तालाव आदि के पास न छोड़ना चाहिये ।

(५) बालकों का स्वभाव होता है कि उनके हाथ में जो कुछ आता है उसे मुँहमें रख लेते हैं ; अतः उनके हाथों में दुअन्नी, चौअन्नी और पैसे तथा सुपारी आदि छोटी छोटी चीज़ें जो उनके हलक़ में उतर जायँ कदापि न देने चाहिये । ऐसी भूलों से अनेक बालकों की जानें जाती रहती हैं ।

(६) बालकों को दूध ही सानुकूल होता है । अगर दूध पिलानेवाली माता या धाय के स्तनों में दूध न हो ; तो बकरी या गाय का दूध, दिन में कई बार, किन्तु थोड़ा थोड़ा पिलाना चाहिये ।

(७) आजकल बाजारों में दूध पिलानेवाली शीशियाँ मिलती हैं । लोग, माता के दूध के अभाव में, उन्हीं से बालकों को दध

पिलाया करते हैं। उन शीशियों से दूध पिलाना महा हानिकारक है। यदि उनके बिना काम न चले तो उन्हें दूध पिलाकर, हर बार, गर्म जलसे धोलेना चाहिये। हर बार न धोने से, उनके द्वारा पिलाया हुआ दूध बालक को बीमार कर देता है।

(८) बालक का शरीर जिस तरह सुख पावे उसे उसी तरह रखना चाहिये। यदि वह पलङ्क पर सोनेसे राज़ी हो तो पलङ्क पर सुलाना चाहिये। यदि वह गोदी में रहना चाहे तो गोदीमें रखना चाहिये; किन्तु अधिकतर गोदी में रखना हानिकारक है। बालकोंका स्वभाव होता है कि वे हिन्नने से बहुत राज़ी रहते हैं। इस लिये उन्हें बेत या लकड़ी के पालनों में नर्म नर्म बिछीनोंपर सुलाकर, डोरी से खींचते रहना चाहिये। इस से बच्चा खुश होकर हाथ पाँव हिलाता और राज़ी रहता है। हाथ पाँव हिलाने से बच्चेकी कसरत हो जाती है और इससे उसका आहार पच जाता है; लेकिन गोदी में उल्टा उसका पेट भिंचता है।

(९) बालक अगर सोता हो तो उसे झटपट न जगाना चाहिये। यकायक जगा देनेसे बालक डर जाता है और डर जानेसे रोग पीड़ित होजाता है।

(१०) बालक को जल्दी जल्दी जँचा नीचा करना भी हानिकारक है; क्योंकि इस तरह करने से वायुके विघात का भय रहता है।

(११) बालक को कभी डराना न चाहिये; एक तो डराने से बच्चा डरपोक हो जाता है; दूसरे उसे बीमारी भी हो जाती है।

(१२) अगर किसी वजह से बालक को लङ्घन कराने की ज़रूरत पड़ जाय, तोभी उसे लङ्घन न कराना चाहिये। अगर लङ्घन कराये बिना काम न चलता देखे, तो उसकी धाय या माता को लङ्घन कराना उचित है। बुद्धिमान मनुष्य बालक के समस्त पदार्थ त्याग करादे किन्तु उसका दूध न छुड़ावे।

(१३) ज्वर के वेग में, बालक को प्यास लगने के भय में स्नान-पान कराना उचित नहीं है ।

(१४) बालक को, बहुत ही सख्त ज़रूरत पड़ने के सिवा और हालतों में, वमन विरेचन (जुलाब वगैरः) न कराना चाहिये ।

(१५) अगर बालक बीमार हो जावे और उसे दवा देने की ज़रूरत पड़े, तो केवल दूध पीनेवाले बालक को दवा न देकर उसकी दूध पिलानेवाली को दवा देने उचित है । अगर बालक दूध पीता हो और अन्न भी खाता हो तो बालक और उसकी धाय दोनों को दवा देने चाहिये । अगर बालक केवल अन्न खाता हो तो उसे ही दवा देने चाहिये । उसकी धाय को दवा देने की ज़रूरत नहीं । अगर बालक बहुत छोटा हो तो दवा को उसकी धाय के स्तनों के ऊपर लेप करा सकते हैं ।

(१६) बालक को दवा की माता, खूब समझ बूझ कर, थोड़ी देने चाहिये । अपनी स्वदेशी दवाइयाँ जो जड़ी वृटियों से बनती हैं बालक के जन्म से लेकर एक महीने तक वायबिडङ्ग के एक दाने की बराबर देने चाहियें । फिर क्रम से, हर महीने पर एक दाना बढ़ाना चाहिये । एक वर्ष के पीछे भाड़ीवेर की गुठली के समान दवा देने चाहिये । जब बालक दूध और अन्न दोनों खावे तब भाड़ीवेर के बराबर देने चाहिये । जब दूध छोड़दे केवल अन्न खावे तब वेर के बराबर दवा देने उचित है । हमने दवा की माता लिख दी है मगर दवा देने का काम बड़ा नाज़ुक है । अतः जहाँ तक मिल सके वैद्य की सलाह अवश्य लेनी चाहिये ।

(१७) जब बालक के दाँत निकलते हैं तब वह बहुत ही दुःखी होता है ; उस हालत में बहुत सी दवा दारू करने की ज़रूरत नहीं ; क्योंकि दाँत निकलने पर बच्चे स्वयं अच्छे हो जाते हैं । हाँ, जो उपद्रव बढ़े हुए हों उनके शान्त करने का उपाय अवश्य करना चाहिये ; तथा ऐसी तरकीबें करनी चाहियें जिनसे

दाँत आसानी से निकल आवें। दाँत निकलने का समय बालकों के लिये बड़े कष्ट का है। इस विषय को हम आगे खुलासा करके लिखेंगे।

(१८) छठा, सातवाँ अथवा आठवाँ मास लगने पर बालक के कान छिदाने चाहियें। कान छिदाने के लिये शीतकाल यानी जाड़ा अच्छा मौसम है। लड़के का पहिले दाहिना कान और लड़की का पहिले बाँयाँ कान छिदाना उचित है। कान छेदने-वाला होशियार और इस काम में अनुभवी देखना चाहिये। इधर उधर कान छेद देने से बालक को शूल, ज्वर, सूजन, दाह और मन्दास्त्रग्ना आदि रोग होजाते हैं। ठीक स्थान पर कान छेदने से रक्त नहीं निकलता और पीड़ा भी नहीं होती।

(१९) जब बालक के दाँत निकल आवें; तब उसे धीरे धीरे स्नान-पान करने से रोकना चाहिये और बकरी आदिका दूध एवं शीघ्र पचनेवाले और बलकारक भोजन देने चाहियें।

(२०) माता या धाय को चाहिये कि वह रोट्टी करती करती या कहीं से आकर गर्म देह से दूध न पिलावे; ठण्डी होकर दूध पिलावे। अपना स्वास्थ्य सदा ठीक रखनेका यत्न करती रहे। मा का स्वास्थ्य बिगड़ते ही बालक का स्वास्थ्य भी बिगड़ जाता है।

दाँत निकलनेका समय।



लकोंके दाँत आठवें महीने से लगाकर चौदहवें महीने तक निकला करते हैं। लेकिन जिस बच्चे के दाँत आठवें महीने से पहिले निकलते हैं वह बच्चा अशुभ समझा जाता है। आठवें से

लगाकर चौदहवें महीने तक दाँतों का निकलना शुभ समझा जाता है।

सब ही जानते हैं, कि दाँत निकलने के समय सभी बच्चों को बड़ा कष्ट होता है। इस समय बालकों को ज्वर, खाँसी, वमन, सिर दर्द तथा पतले दस्त वगैरः अनेक रोग घेर लेते हैं। वाग्भट्ट महोदय लिखते हैं :—“दन्तोद्भेदश्च रोगाणां सर्वेषामपि कारणम् ।” सब रोगों का आदि कारण दाँतोंका निकलना है। और भी लिखा है :—

पृष्ठभङ्गे विडालानां बर्हिणां च शिखोद्गमे ।

दन्तोद्भवे च बालानां नहि किञ्चिन्न दूयते ॥

बिन्दावों की पीठ में चाँट लगने के समय, मोरों की चोटी उपजने के समय और बालकों के दाँत निकलने के समय सब अङ्गों में पीड़ा होती है।

इस समय बालकों को रक्षा यत्नसे करनी चाहिये : किन्तु बहुत भी दवा दारु करके बालकों को हैरान नहीं करना चाहिये ; क्योंकि दाँतों के निकल आने पर, दाँत निकलनेके समय के रोग, आपसे आप, आराम होजाते हैं। चूने में गड़द मिला कर दन्तपाली को धीरे धीरे घिसने से या किसी अनुभवो डाक्टर द्वारा मसूढ़ों को चिरवा देने से दाँत सुख से निकल आते हैं।

सन्तानार्थ मैथुन सम्बन्धी लाभ-

दायक नियम ।



ला स्त्री शीघ्र और शरद ऋतुमें हितकारी होती है। तरुणी शीतकाल में हितकारी होती है और प्रौढ़ा वर्षा तथा वसन्त में हितकारी होती है। जिनके “बाला” हो वे शीघ्र और शरद ऋतुमें

मैथुन करें, जिनके “तरुणी” हो वे शीतकाल में मैथुन करें और जिनके “प्रौढ़ा” हो वे वर्षा और वसन्त में मैथुन करें ।

(२) बुद्धिमान, हेमन्त ऋतुमें, बाजीकरण औषधियाँ खावे और बलवान होकर इच्छानुसार मैथुन करें; शिशिर ऋतुमें भी इच्छानुसार मैथुन करें; वसन्त और शरद ऋतुओंमें तीन तीन दिनके उपरान्त मैथुन करें तथा वर्षा और ग्रीष्म ऋतुमें पन्द्रह पन्द्रह दिनमें मैथुन करें । सुश्रुत लिखते हैं :—“बुद्धिमान लोग, सदा, तीन तीन दिन में स्त्री-प्रसङ्ग करते हैं और गर्मीके मौसम में तो पन्द्रह पन्द्रह दिन में ही मैथुन करना उचित समझते हैं ।”

(३) सुश्रुत में लिखा है कि निरोग, चढ़ती जवानीवाले और बाजीकरण (१) पदार्थों के सेवन करनेवाले पुरुषों को सब मौसमोंमें भी रोज़ रोज़ मैथुन करना हानिकारक नहीं है । बिलासी पुरुषों को बाजीकरण औषधियाँ बहुत ही हितकारी होती हैं ।

(४) शीतकाल में रातके समय, गरमी में दिनके समय, वसन्तमें रात या दिन किसी समय, जब जी चाहे, मैथुन करे; किन्तु वर्षामें जब बादल गरजता हो और बिजली चमकती हो तब ही मैथुन करे । शरद ऋतु में, जब दिल चाहे, सरोवर आदि के किनारे बने हुए स्थानों में मैथुन कर सके हो ।

(५) पुत्र चाहनेवालों को ऋतुकाल की चौथी, छठी आदि सम रात्रियों में और कन्या चाहनेवालोंको पाँचवीं, सातवीं आदि विषम रात्रियों में स्त्री-प्रसङ्ग करना चाहिये (२) । यह भी याद रखना

(१) जिस पदार्थ की उचित रीति से सेवन करनेसे पुरुष अत्यन्त वेग और पराक्रमवाला होकर स्त्रियों को मैथुन से राजी करे, उस पदार्थ की “बाजीकरण” कहते हैं ।

(२) कीर्ति कीर्ति आचार्य यह भी लिखते हैं कि यदि स्त्रीका आर्तव—रक्त—अधिक होगा तो कन्या होगी और अगर पुरुष का वीर्य अधिक होगा तो पुत्र पैदा होगा । अगर पुरुष के आर्तव और वीर्य बराबर होंगे तो नपुंसक पैदा होगा । रक्त और विषम रात्रियों का भी यही मतलब है कि सम रात्रियोंमें स्त्रीके आर्तव की प्रवृत्ति नहीं रहती और विषम रात्रियोंमें रज—आर्तव—की प्रवृत्ति रहती है; इसी कारणसे सम रात्रियोंमें गर्भावान करनेसे पुत्र और विषम रात्रियोंमें कन्या होती है ।

चाहिये कि तेरहवीं, चौदहवीं, पन्द्रहवीं और सोलहवीं - अन्त को चार-रात्रियों में, गर्भाधान के लिये, मैथुन करना मना है ।

(६) स्त्री जब काम-वाण से मतवाली(३) हो जाय, तबही मैथुन करना चाहिये । जब तक उसकी इच्छा न हो तब तक मैथुन करना फ़िज़ूल है । यदि स्त्री का काम न जागा हो तो सुम्बन मर्दन और आलिङ्गन आदि से काम जगाना उचित है । बिना काम जगाये मैथुन करने से कुछ आनन्द नहीं आता और गर्भ भी नहीं रहता । मैथुन का आनन्द जब ही आता है जब कि स्त्री-पुरुष दोनों कामके मद से मतवाले हो जायें । चित्त प्रसन्न रखने और जल्दवाज़ी न करनेसे यह काम ठीक होता है ।

(७) जहाँ स्त्री-पुरुष मैथुन करे वह कमरा ऐसा हो जहाँ कोई दूसरा न देख सके ; जहाँ भय चिन्ता आदि न पैदा हो सके तथा दिल बिगाड़नेवाली वार्त न सुनाई दे ।

कमरा खूब साफ़ सजा हुआ और हवादार हो, उसमें रूपवान स्त्री पुरुषों की सुन्दर सुन्दर तस्वीरें लगी हों, अच्छे अच्छे कालीन गलीचे आदि बिछे हों, एक ओर सुन्दर पलङ्ग पड़ा हो । पलङ्ग पर साफ़ दूधके समान चादर बिछी हो और उसके चारों पाये पलङ्ग-कशींसे कसे हों । इधर उधर छोटे बड़े गोल और लम्बे ४।६ तकिये रखे हों । पास ही कहीं दूसरे स्थान में गायका सुन्दर दूध मन्दी मन्दी, कोयलों की, आग पर औटता हो ; पानी की सुराही और लोटे गिलास आदि ज़रूरी चीज़ें एक चौकी पर रखी हों । गर्भाधान के लिये या ऐसे ही स्त्री-प्रसङ्ग करनेवालों को यह सामान बहुत ही लाभदायक और ज़रूरी हैं ।

(३) जिस स्त्रीका सुख पुष्ट और प्रसन्न हो ; पुरुष से प्यारी प्यारी बातें करे ; कोयलें, आँखें और घाल डोल से हो जायें ; हाथ, छातियाँ कमर, नाभि, जाँघ और घूँट आदि फडकने लगें ; पुरुष के साथ बहुत ही छेड़छाड़ करे,—उसे काम से मतवाली समझना चाहिये ।

(८) सन्तानार्थ या ऐसे ही मैथुन करनेवाले पुरुषों को चाहिये कि जिस दिन स्त्री-प्रसङ्ग करना हो उस दिन खूब स्नान करके, शरीर में ऋतुके अनुकूल चन्दनादि का लेप करे एवं सुगन्धित तेल और इत्र वगैरः काममें लावे और फूल माला पहिने; उस दिन खट्टे चरपरि और बहुत नमकीन पदार्थ न खायँ, किन्तु खीर हलुआ आदि तर और ताकृतवर पदार्थ खायँ; चित्त प्रसन्न करनेवाले और ऋतुके अनुकूल वस्त्र पहिने। मसालेदार पानकी बीड़ी चबावे और चित्तको सब भयङ्कटों से हटाकर प्रसन्न रखे। स्त्री को भी पुरुष के साक्षिक स्नान आदि करना और काजल बिन्दौ आदि सोलह शृङ्गार करने उचित हैं।

(९) पुरुष को उचित है कि मैथुन करने बाद, अगर गर्मी का मौसम हो, स्नान करके अन्यथा हाथ पैर धोकर, अध-औटा “दूध” मिश्री मिलाकर पीवे; किन्तु जल न पीवे; पङ्खेकी हवा सेवन करे और चैन से नींद लेकर सोजावे। मैथुनके पीछे दूध मिश्री का पीना, पङ्खेकी हवा सेवन करना और सो जाना,—ये तीनों बातें बहुत ही हितकारी हैं। प्रायः समस्त दैत्यक-ग्रन्थोंमें इन तीनों की प्रशंसा लिखी है।

(१०) मैथुन करने की रातके सवेरे उठ कर, बदन में चन्दनादि तेल या और कोई अच्छा तेल मालिश कराकर स्नान करना चाहिये। उस दिन दूध भात खीर आदि अच्छे अच्छे भोजन करना और दोपहर को थोड़ी देर आराम करना सुनासिब है।

जो इन नियमों और पहिले लिखे हुए नियमों के अनुसार स्त्री-प्रसङ्ग करेगी, उनका वीर्य कदापि क्षीण न होगा और उनके सुन्दर मनभावन सन्तान पैदा होगी।

गर्भाधान विधि ।



युन कौ अभिलाषा होने से, प्रीति-युक्त स्त्री पुरुष सुन्दर पलंग तय्यार करावे । उस पलंग पर पुरुष पहिले अपना दाहिना पैर रखे और स्त्री अपना बायाँ पैर रखे । पीछे बैठ कर इस मन्त्र का

पाठ करे' :—

“अद्विरमि आधुरमि सर्वतः प्रतिष्ठामि धाता त्वाष्ट ।

धत्तु विधाता त्वाष्ट धातु ब्रह्मदत्तसा भवेदिति ॥

ब्रह्मा ब्रह्मस्यतिथिः मीमः सूर्यस्तथाश्विनी ।

भर्गोऽथ मित्रावरुणौ पुनं वीरं दधानु मै ॥” चरक

पीछे हाव-भाव कटाक्ष आदि से स्त्री, पुरुष का काम चैतन्य करे और पुरुष आलिङ्गन चुम्बनादि (४) से स्त्रीका काम चैतन्य करे । पीछे स्त्री चित्त (५) लेटकर पुरुषका वीर्य ग्रहण करे । ऐसा करनेसे वायु पित्त और कफ अपने अपने स्थान पर रहने आते हैं । जब गर्भाधान हो चुके, तब स्त्री उठकर अपने नेत्र मुँह आदि को शीतल जल से धो डाले ।

(४) मर्दन, चुम्बन और आलिङ्गन आदिसे काम चैतन्य करना बहुतही जरूरी है । विद्वत्-कुलोंकी तरह स्त्री-गमन करना और वीर्य नाश करना ठीक नहीं है । बिना परस्पर-काम अगाध की दृष्टवाजी करते हैं उनकी कुछ आनन्द भी नहीं आता और गर्भ भी नहीं रहता । यहाँ हमने जरूरी २ बातें लिख दी हैं । बुद्धिमान इतनेही से और बातें जान लें । अधिक खुलासा लिखनेसे पृच्छीलताका दोष आता है और वह आज कलके कानूनके वर्गिलाफ भी है; इसबाबे आगे और नहीं लिख सकते । जो चरक सुश्रुत आदिमें लिखा है वही हमने लिख दिया ।

(५) स्त्री कुचकी होकर पथवा करवट लेकर सहवास न करे । कुचकी होकर सहवास करने से वायु, योनिमें बाधा प्रगट करता है । दाहिनी करवट सहवास करनेसे कफ गिर कर गर्भाशयको ढक देता है और बाईं करवट से कर सहवास करनेसे पित्त, हृदय और गीर्षकी दूषित करता है ।

निद्रा ।



श्रुत में लिखा है,—“हृदयका आकार कमलके समान है । इसका मुँह नीचेकी ओर रहता है । यह हृदय ही विशेष करके चेतनाका स्थान है ; लेकिन जब यह—हृदय—तमोगुणसे ढक जाता

है तब प्राणियों को नींद आती है । जब प्राणी जागते रहते हैं तब यह हृदयरूपी कमल खिला हुआ सा रहता है और जब सोते हैं तब कुछ बन्द सा हो जाता है । निद्रा,—सर्वव्यापी, विष्णु की माया और पापमय है । वह स्वभाव से ही सब प्राणियों को आती है ।”

अब हमको यह विचार करना चाहिये कि सोनेसे क्या लाभ होता है और न सोनेसे क्या हानि होगी ? जिस तरह हमको हवा पानी और भोजनकी आवश्यकता है उसी भाँति हमको नींदकी भी जरूरत है । जिस तरह हम जल वायु और आहार बिना ज़िन्दा नहीं रह सकते ; उसी तरह हम ‘नींद’ बिना भी नहीं जी सकते । पुराने ज़मानेकी बात है कि, पाश्चात्य देशोंमें जब किसीको बेदर्दी से मार डालना चाहते थे तब उसे सोने नहीं देते थे । जिसे न सोने देते थे, वह तड़प तड़प कर प्राण दे देता था । इससे साफ़ मालूम होता है, कि बिना सुख की नींद सोये प्राणी ज़िन्दा नहीं रह सकता । इस बातकी परीक्षा करना तो बहुत ही आसान है ; जब आपको नींद आने लगे आप न सोइये ; बारम्बार नींदके वेगको रोकिये । पीछे देख लीजिये कि आपको जँभाई और जँघ आती है या नहीं, माथा और आँखें भारी हो जाती हैं या नहीं । थोड़ा भी नींद का वेग रोकने से ही जँभाई आदि उपद्रव अवश्य होते हैं ; तो लगातार कितने ही दिन न सोने से भयङ्कर रोग होने और मर जाने में क्या सन्देह है ?

जब हम सारे दिन काम-धन्या करते और फिरते डालते रहते हैं तब रातको थका जाते हैं। उस थकान के समय हमारा शरीर और हृदय दोनों आराम चाहते हैं। हम, दिन भर, जो कुछ काम धन्या, लिखना, पढ़ना बोलना आदि करते हैं; उससे हमारे शरीरमें कुछ न कुछ कमी हो जाती है। जब हम सोते हैं तब वह कमी पूरी होती है। जिस तरह हम दिन भर, जिम कुएँ से जल भरे जाते हैं शामको उसका जल घट कर नीचा हो जाता है और रातको जब हम उस कुएँ का जल नहीं भरते तब सवेरे उसमें ढेर पानी जमा हो जाता है। इसी भाँति जब हम दिन भर मिहनत कर के रातको सो जाते हैं और सवेरे उठते हैं तब हममें नया उत्साह और नवीन बल आजाता है; इसवास्ते हमें, ताकतवर और तन्दुरुस्त होनेके लिये, काफ़ी नींद की बहुत ही ज़रूरत है। भाव प्रकाश में लिखा है :—

निद्रा तु सेविता काले धातुसाम्यमतन्द्रिताम् ।

पुष्टिं वर्णं बलोत्साहं बन्धिदीप्तिं करोतिहि ॥

“रातको समय पर सोनेसे धातुओं की समता होती है, सुस्ती नाश होती है, पुष्टि प्राप्त होती है, उष्माह और बल बढ़ते हैं एवं जठराग्नि तेज होती है।” निद्रासे, निस्सन्देह, इतने लाभ होते हैं; किन्तु यही निद्रा, नियम विरुद्ध चलने से, बहुत सी हानियाँ भी करती है। इसवास्ते, नीचे, हम थोड़े से निद्रा-सम्बन्धी लाभदायक नियम लिखते हैं। बुद्धिमान और सुख चाहनेवाले मनुष्यों को उन पर ज़रूर अमल करना चाहिये।



निद्रा सम्बन्धी नियम ।



नैके लिये रात सबसे अच्छा समय है । दस बजे के करीब रातको सो जाना और पौफटे बिस्तर छोड़ देना,—सबसे अच्छा नियम है ।

(२) दिनमें सोना ईश्वरके नियम विरुद्ध है ।

दिनमें सोनेसे वात, पित्त, कफ और रक्त कुपित हो जाते हैं । उनके प्रकुपित होनेसे दिनमें सोनेवालों को खाँसी, श्वास, जुकाम, सिरका भारी होना, शरीर टूटना, अरुचि, ज्वर और मन्दाग्नि,—ये विकार हो जाते हैं । इसी भाँति रातमें जागने से वायु पित्तके रोग और अनेक उपद्रव हो जाते हैं । दिनमें सोने और रातको बहुत जागनेसे रोग हो जाते हैं ; इसवास्ते बुद्धिमान न तो दिनमें सोवे न रातमें, नियत समयसे अधिक, जागे । इस नियम पर चलनेवाला सदा निरोग बलवान और पुत्रप्राप्ती रहेगा । वह न तो बहुत मोटा होगा, न दुबला होगा और दीर्घजीवन लाभ करेगा । लेकिन जिनको दिनमें सोने और रातमें जागनेकी आदत पड़ गई हो और उनको इस बेकायदे सोने और जागनेसे कुछ हानि न होती हो तो उनको दिनमें सोने और रातमें जागनेसे कोई नुकसान नहीं है । बल्कि जिनको दिनमें सोनेका अभ्यास है और वह दिनको न सोवें तो उनके वायु आदि दोष कुपित होजाते हैं ; इस कारण उनको दिन में सोने की आयुर्वेदमें मनाही नहीं है ।

(३) जिनको दिनमें सोनेका अभ्यास है वह तो दिनमें सो ही सकते हैं ; लेकिन जिनको दिनमें सोनेका अभ्यास नहीं है वह, ग्रीष्म ऋतु के सिवाय और ऋतुओं में, दिनमें नहीं सो सकते ।

(४) ग्रीष्मके सिवाय दूसरी ऋतुओं में भी कसरत करनेसे थके हुए, अधिक परिश्रम और स्त्री-प्रसङ्गसे थके हुए, रास्ता चलने से

थक हुए, घोड़े हाथी आदिकी सवारी करनेसे थके हुए, अमशुक्त, अतिसार-रोगी, शूल-रोगी, श्वास-रोगी, वमन करनेवाले, प्यासके रोगी, हिचकोके रोगी, वातसे पीड़ित, क्षीण, जिनका कफ क्षीण हो गया हो, शराब या दूमरा नशा करनेवाले, बूढ़े, अजीर्ण-रोगी, रातमें जागनेवाले, उपवास करनेवाले अर्थात् जिन्होंने लङ्घन किया हो,—ऐसे मनुष्य इच्छानुसार, दिनमें, सो सकते हैं ।

(५) बालकोंको, जवानों की वनिसूत्रत, अधिक नींदकी ज़रूरत होती है । बहुत ही छोटे बच्चे को दिनका अधिक भाग सोनेमें खर्च करना चाहिये । बारह वर्ष की अवस्था के आस पास के लड़के लड़कियों को नौ घण्टे के करीब और पूरे आदमी को सात घण्टे के लगभग सोना चाहिये । इस पर भी यह बात है कि, कुछ लोगों को अधिक नींद की आवश्यकता होती है और कुछ को कम की * ।

(६) सोने को जाने से बहुत ही थोड़ी देर पहिले, पूर्ण अहार करना अनुचित है । ऐसा करने से घोर निद्रा आती है और रात भर स्वप्न देखते हैं ।

(७) रात में साफ़ हवा की विशेष आवश्यकता होती है । बन्द कमरों में सोना हानिकारक है । सोने के कमरेमें बरतन भाँड़े और खाने पीनेका सामान रखने से वायु का आवागमन रुकता है । सोने के कमरेमें, कमसे कम दो खिड़कियाँ, आमने सामने, होनी चाहिये* । एक खिड़कीसे काम नहीं चल सकता ; क्योंकि सोनेवाले हवा को दूषित करते हैं । दूषित हवाके निकल जाने और साफ़ हवा के अन्दर आनेकी, आमने सामने, खिड़कियों का होना बहुत ही ज़रूरी है ।

* सुत्रुतमें लिखा है :—जिनमें तमोगुणकी अधिकता होती है उन्हें दिन और रात, दोनों समय, नींद आती है । रजोगुणकी अधिकतावालोंकी कभी दिनमें और कभी रातमें नींद आती है ; लेकिन जिनमें सलगुणकी अधिकता होती है उन्हें आधीरातके समय थोड़ी सी नींद आती है

(८) सोते समय मुँह को कपड़े से लपेट कर सोना भी बहुत ही हानिकारक है। क्योंकि जो गन्दी हवा नाक मुख आदिसे साँस द्वारा बाहर आती है वही फिर अन्दर चली जाती है ; किन्तु ताज़ा हवा नहीं जाती

(९) गरमी के मोसम में लोग खुली हवा में सो.मक्ते हैं, लेकिन जब ओस पड़ती हो तब मैदान में सोने से ज्वर आदि रोग हो जानेका भय रहता है ; अतः ओस पड़नेके समय ऊपरसे शामियाना बगैर तान लेना उचित है।

(१०) जहाँ हवा के झकोरे लगते हों या जहाँ हवा शरीर को पार करके निकलती हो,— वहाँ न सोना चाहिये। इससे शरीर की गर्मी निकल जाती है और रोग हो जाते हैं। जब कि ज्वर या हैजा फैल रहा हो तब बदन को गरम रखना विशेष आवश्यक है !

(११) ज़मीन पर सोनेसे चारपाई या पलङ्ग पर सोना अच्छा है। जहाँ तक हो सके, ज़मीन पर न सोना चाहिये ; लेकिन जब कि ज़मीन सूखी हो और ज्वर न फैल रहा हो ; तब ज़मीन पर सोना उतना हानिकारक नहीं है। सीली धरती पर सोने से बदन में दर्द अथवा दूसरे रोग हो जाते हैं। ज्वर पैदा करनेवाली ख़राब हवा नीचे रहती है। ज़मीन से ज़रा ऊँची ही चारपाई उसे शरीर में प्रवेश नहीं करने देती। इसवास्ते जहाँ तक हो सके खाट पर ही सोना ठीक है। ज़मीन पर सोनेवालों को साँप बिच्छू आदि का भी भय रहता है। यह जानवर रातको अपनी ख़ूराक ढूँढ़ते फिरते हैं और अक्सर ज़मीन पर सोनेवालों को काट खाते हैं। अगर किसी शख्स के पास चारपाई हो ही नहीं और ज़मीन सीली हो, तो उसे कुछ घास फूस या सूखी पत्तियाँ बिछाकर सोना चाहिये। भावप्रकाश में लिखा है—“खाट त्रिदोषनाशक है ; पलङ्ग वात तथा कफ को शमन करता है। ज़मीन का सोना पुण्ड्रिकारक और वीर्यवर्धक है ; तख्त या लकड़ी के पाटे पर सोना

वातकारक है।” लेकिन दूसरे ग्रन्थकर्त्ता लिखते हैं—“पृथ्वी पर कपड़ा बिछा कर सोने से वात की उत्पत्ति होती है; अत्यन्त रूखापन होता है और पित्त तथा खून का नाश होता है।” “भाव प्रकाश” ही में लिखा है :—

सुशय्याशयनं हृद्यं पुष्टिनिद्राधृतिप्रदम् ।

अमानिलहरं वृष्यं विपरीतमतीऽन्यथा ॥

“सुन्दर शय्या—अच्छे पलङ्ग—पर सोने से मन प्रसन्न होता है; पुष्टि, निद्रा और धैर्य की प्राप्ति होती है; थकाई और बाढ़ी दूर होती है; तथा वीर्य पैदा होता है। इसके विपरीत खराब खाट पर सोने से उल्टे गुण होते हैं।” सोते हुए, हाथ पाँव दबवाने से माँस, खून और चमड़े में अत्यन्त आनन्द आता है; प्रीति, और वीर्य की वृद्धि होती है; सुखसे नींद आती है; एवं कफ, बाढ़ी और थकाई नाश होती है।

(१२) हिकमत की किताबों में लिखा है—“चित्त सोना भेज (Brain) को हानिकारक है; इस तरह सोने से बुरे बुरे सुपने दिखाई देते हैं। अगर किसी को चित्त सोने की आदत हो तो वह इसे छोड़ दे। सिर को तकिये पर इस तरह रखे कि सुँह और दोनों आँखें दाहिनी बाईं तरफ झुकी रहें। इस तरह सोना गुणदायक है। इसे पट सोना कहते हैं। दाहिनी और बाईं करवट सोना हानिकारक नहीं है। निहार सोना नजला पड़ा करता है। भूँख की हालत में सोने से शरीर क्षीण होता है। धूप में सोना अच्छा नहीं है; लेकिन चाँदनी में सोना लाभदायक है। बहुत जागना गर्मी और खुश्की की निशानी है *। सोने ओरं

* वायु और पित्तसे, समके सन्नापसे, लयसे और चीट आदिक पीकसे भीदका नाश हो जाता है। अगर नींद न आती हो तो शरीर पर तेल मलकर सत्रटन खगाना, नहाना, सिर में तेल खगाना, और चोरे चोरे हाथ पाँव दबवाना, नेत्र और पिंडी आदिक पदार्थ

आगने में सम भाव रखना चाहिये : अर्थात् न बहुत जागना चाहिये और न बहुत सोना चाहिये ।

उषः पानके गुण ।

(मूर्च्छोदय से पहिले जल पीना)



मूर्च्छोदय से पहिले, कुछ तारों की छाया में, आठ अञ्जलि वासी पानी पीना बहुत लाभदायक है । जो नित्य सबेर उठ कर इस भाँति जल पीता है वह वात, पित्त और कफ को जीतकर सौ बरस तक जीता है । भाव प्रकाश में लिखा है :—

अशः शोथग्रहण्यो ज्वरजठरजराकुष्ठमेदो विकारा
मूत्राघातास्रपित्तश्रवणगलशिरःश्रोणि शूलाक्षि-
रोगाः । ये चाभ्ये वातपित्तक्षतजकफकृता व्याधयः
सन्ति जन्तोः, तांस्तानभ्यास योगादपहरति पथः
पीतमन्ते निशायाः॥

“रातके अन्तमें, पानी पीनेका अभ्यास करनेसे—बवासीर, सूजन संग्रहणी, ज्वर, जठर, कोढ़, मेदके विकार, मूत्राघात, रक्तपित्त नाकके रोग, गलेके रोग, शिरके रोग, कामरका दर्द, आँखोंके रोग,

और दूध चीनी आदि बिकने और मोटे पदार्थ खाना लाभदायक है । रातकी दाढ़, मिथी और गन्ने की गण्डेरी सेवन करने, सुन्दर मस साफ बिक्रीने बिके हों ऐसे पल्ल पर सोने और सुन्दर पालकी बगैर कौ सवाही में बैठने या जैटने से निद्रा-माश रोगमें बहुत लाभ होता है ।

और इनके सिवाय वात, पित्त, चय और कफ से हुए दूसरे रोग भी नष्ट हो जाते हैं ।”

रातका अन्धकार दूर होने पर, जो मनुष्य प्रातः काल में नाकसे रोज़ रोज़ पानी पीता है उसकी बुद्धि खूब बढ़ती है और आँखोंकी ज्योति गरुड़ के समान हो जाती है । उसके शरीर पर भुर्रियाँ नहीं पड़ती और बाल सफ़ेद नहीं होते तथा सारे रोग नाश हो जाते हैं: लेकिन जिसने खेह पान किया हो अर्थात् घी या तेल पिया हो, जिस के घाव हों, जिसने जुझाब लिया हो, जिस का पेट अफर रहा हो, मन्दाग्नि हो गयी हो, ह्रिचकी आती हो, कफ और दादी के रोग हो रहे हों—उसको नाक से पानी न पीना चाहिये ।



स्वास्थ्यरक्षा

उर्फ

तन्दुरुस्ती का बीमा ।

तीसरा भाग ।

ऋतुओंका वर्णन ॥

भारतवर्ष षट्ऋतु सम्पन्न देश है । सँवत्सरात्मक काल विभागमें, माघसे शुरु करके बारह महीने होते हैं और दो दो महीनों में एक एक ऋतु होती है । इस भाँति, एक वर्षमें बारह महीने और छः ऋतुएँ होती हैं ।

धर्मशास्त्र मतानुसार ऋतुविभाग ।

माघ और फागुन = शिशिर ऋतु । आवण और भाद्रपद = वर्षाऋतु
चैत और बैशाख = वसन्त ऋतु । आश्विन और कार्तिक = शरदऋतु
ज्येष्ठ और अषाढ़ = ग्रीष्म ऋतु । अगहन और पौष = हिमन्तऋतु

ऊपर जो ऋतु-विभाग किया गया है वह धर्मशास्त्रके मतानुसार है । इस तरह बाँधी हुई ऋतुएँ धर्मकार्य और देवकार्यादिमें मानी जाती हैं । वातादिक दोषोंके सञ्चय, कोप और शान्तिके लिये महर्षि सन्तुतने ऋतु-विभाग दूसरे प्रकार किया है । वैसा किये बिना काम भी नहीं चल सकता ।

वैद्यक शास्त्रके मतसे ऋतु-विभाग ।

फागुन और चैत = वसन्त ।

श्राख और जेठ = ग्रीष्म ।

आषाढ़ और आश्विन = ग्राह्य ।

भाद्रपद और आश्विन = वर्षा ।

कातिक और अगहन = शरद ।

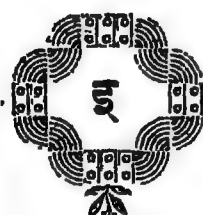
पौष और माघ = हिमन्त ।

गङ्गाके दक्षिण देशोंमें बरसात ज़ियादत होती है : इसी कारणसे सुनियोंमें वर्षा और ग्राह्य दो ऋतुएँ अलग अलग कही हैं। गङ्गाके उत्तर देशोंमें सर्दी कीरसे पड़ती है : इस लिये हिमन्त और शिशिर दो ऋतुएँ अलग अलग कही हैं। हिमन्त और शिशिर के गुण-दोष समान हैं। ग्राह्य और वर्षाके गुण-दोष भी समान ही से हैं।

ऋतुओं के लक्षण ।

—o—

हेमन्तऋतु ।



स ऋतुमें उत्तरकी शीतल हवा चलती है। दिशाएँ धूल और धूँसे भरी हुई सी मालुम होती हैं। सूर्य, तुषार—कोहर—से छिप जाता है। तालाब और बावड़ी आदि जलाशयों पर बर्फ की पपड़ियाँ सी जम जाती हैं। कौए, गैंड़े, भैंसे आदि जानवर प्रसन्न और मतवाले हो जाते हैं। लोध, जायफल आदिके वृक्ष खूब फूलते हैं।

शिशिरऋतु ।

इस ऋतुमें सर्दी अधिक पड़ती है। हवा और मेघ-वृष्टिसे दिशाएँ छा जाती हैं। बाकी सब लक्षण हेमन्त ऋतुके से ही होते हैं।

वसन्तऋतु ।

इस ऋतुमें दिशाएँ निर्मल हो जाती हैं । ठाक, कमल और आमके वृक्षोंसे बन उपवनोंकी शोभा बढ़ जाती है । कोकिला की कल कल ध्वनि और भौरोंका मनोहर गुञ्जार सुनाई देता है । दक्खनकी हवा चलती है । दरख्तों में नवीन नवीन कामल पत्ते निकल कर और भी शोभा बढ़ा देते हैं ।

ग्रीष्मऋतु ।

इस ऋतुमें सूर्यकी किरणों की तेज़ीसे धूप तेज़ पड़ती है । नैऋत कोणकी दुःखदायी हवा चलती है । धरती तपती है । दिशाएँ जलती हुई सी भालूम होती हैं । चकवा चकवी भ्रमते फिरते हैं । मृग प्यास के मारे घबरा जाते हैं । छोटे छोटे पौधे, घास और लताएँ सूख जाती हैं ।

प्रावृट्ऋतु ।

इस ऋतुमें पश्चिमी हवासे खींच कर लाये हुए बादलों से आकाश ढक जाता है । चपला चमकती है और थोड़ी थोड़ी वर्षा होती है । हरी हरी खेतियों और बौरबहुट्टियों से पृथ्वी बहुत अच्छी भालूम होती है । कदम्ब आदिके वृक्षों पर बड़ी बहार होती है ।

वर्षा ऋतु ।

इस ऋतुमें नदियोंके जलका जोर रहता है । बहावकी तेज़ी के मारे नदियोंके किनारे और आस पासके दरख्त उखड़ उखड़ कर बह जाते हैं । बावड़ी सरोवर आदि जलाशयों पर कमोदिनी और नील-कमलों की बहार नज़र आती है । पृथ्वी पर हरियाली ही हरियाली छा जाती है । इस ऋतु में बादल बहुत गरजते नहीं, किन्तु खूब बरसते हैं । बादलों के मारे दिनको सूर्य और रातकी तारे नज़र नहीं आते ।

शरद ऋतु ।

इस ऋतुमें, सूर्यकी किरणें कुछ तेज हो जाती हैं। आकाश मेघों से साफ़ हो जाता है। कहीं कहीं मफ़ेद बादल नज़र आते हैं। मरोवर, हँस और कमली से शोभायमान लगते हैं। कहीं कौचड़ और कहीं सूखी धरती होती है। लजवन्ती और दुपहरिया आदि अधिकतासे पैदा होती हैं।

उपरोक्त लक्षणों से विपरीत ऋतु-

लक्षण होने से रोगोंका

पैदा होना ।

सुश्रुतमें लिखा है, “ये उत्तम ऋतुओंके लक्षण हैं। अगर इनसे अधिक, विपरीत या विषम लक्षण हों : तो मनुष्योंके वातादि दोष कुपित हो जाते हैं। इसका खुलासा मतलब यह है कि, ऊपर ग्रीष्म ऋतुमें जैसी गर्मी पड़ना, हिमन्त ऋतुमें जैसी सर्दी पड़ना और वर्षामें जैसी वृष्टि होना लिखा है : उससे अधिक गर्मी सर्दी और वर्षा उन ऋतुओंमें हो ; ग्रीष्म ऋतुमें सर्दी पड़े और हिमन्त ऋतुमें गर्मी पड़े या कभी कम और कभी अधिक सर्दी गर्मी आदि पड़े, तो लोगोंके वात आदि दोष कुपित होकर अनेक रोग पैदा करते हैं।”

आज कल सुश्रुतके लेखानुसार ऋतुओंके लक्षण, बहुधा, नहीं मिलते। सुश्रुतके क़माने में आषाढ़में वर्षाका आरम्भ हो जाता था। आजकल, बहुत बार, आषाढ़में आकाश मेघाच्छन्न भी नहीं होता। किसी साल हिमन्तमें घोर सर्दी पड़ती है, किसी साल बिल्कुल कम। इसी तरह सब ऋतुओंमें कुछ न कुछ उलट फेर होता रहता है। यही कारण है कि आजकल महामारी ज्वर आदि रोग धमगजरी मचाते और इस देशकी चौपट करने हैं।

ऋतुओं के गुण-दोष ।



हेमन्त ऋतु—शीतल, चिकनी ; विशेष करके प्रत्येक पदार्थको स्वाद करनेवाली और जठराग्निको बढ़ानेवाली है ।

शिशिर ,, —अत्यन्त शीतल, रूखी और वायुको बढ़ानेवाली है ; अर्थात् वायुके रोग पैदा करती है । इस मौसममें भी जठराग्नि तेज़ होजाती है ।

वसन्त .. —चिकनी है ; पदार्थोंमें मधुरता करती और कफको बढ़ाती है ; अर्थात् कफको कुपित करती है ।

ग्रीष्म ,, —रूखी, पदार्थोंमें तीक्ष्णता करनेवाली, पित्त यानी गर्मी पैदा करनेवाली और कफ नाशक है ।

वर्षा ,, —शीतल, दाह एवं अग्नि मन्द करनेवाली और वायुको कुपित करनेवाली है ।

शरद ,, —गरम, पित्त कुपित करनेवाली और मनुष्यों की मध्य-बल देनेवाली है ।

वातादि दोषोंके सञ्चय का समय ।



वायु—ग्रीष्मऋतुमें सञ्चय होता, प्रावृट ऋतुमें कुपित होता और शरदऋतुमें स्वयं शान्त हो जाता है ।

पित्त—वर्षाऋतुमें सञ्चय होता, शरद ऋतुमें कुपित होता और वसन्तमें आपसे आप शान्त हो जाता है ।

कफ—हेमन्तमें सञ्चय होता, वसन्तमें कुपित होता और प्रावृटमें अपने आप शान्त हो जाता है ।

दोषों के सञ्चय होनेके लक्षण ।

जब अपने अपने स्थानोंमें स्थित दोषों की वृद्धि होती है ; तब खाससे कोठा भर जाता है, अङ्गोंमें पीलापन आजाता है, अग्नि मन्द हो जाती है, शरीर भारी होने लगता है, आलस्य घेरता है और जिन पदार्थोंमें दोष बढ़ते हैं उनमें अरुचि हो जाती है ; अर्थात् उन पदार्थोंसे दिल हट जाता है ।

जब ये लक्षण नज़र आवें, तब समझ लेना चाहिये कि दोष सञ्चय हुआ । अगर उसी समय उसकी वृद्धि रोकने का उपाय किया जाय तो बहुत ही उत्तम हो । देर होने से, दोष वृद्धि पाकर बहुत हो बलवान होजाता है ।

कुपित दोषोंकी शान्तिके उपाय ।



यन्मिथ्यस्मिन्नृगो वे वे दोषाःकुप्यन्ति देहिनाम् ।

तेषु तेषु प्रक्षयव्या रमास्तै विज्ञानसा । सुश्रुत ७० त०

जिन जिन ऋतुओं में जो जो दोष मनुष्यों के शरीर में कुपित होते हैं, उन उन ऋतुओं में उन्हीं उन्हीं दोषों की शान्ति करनेवाले रस, जानकार वैद्य को, मनुष्योंके लिये देने चाहिये ।” जैसे, वसन्त में कफ कुपित होता है ; इसलिये वसन्त में मनुष्य कफ की शान्ति करनेवाले पदार्थ सेवन करे ; वर्षा में वायु कुपित होता है ; इसलिये वर्षा में वायु-नाशक अर्थात् वायु की शान्ति करनेवाले आहार विहार आदि सेवन करे ; शरत्काल में पित्त कुपित होता है ; इसवास्ते इस मौसममें पित्तकी शान्ति करनेवाले आहार विहार आदि सेवन करे ।

हेमन्त ऋतु ॥

(पौष माघ)



रमात और गरमीके मौसम में दुर्बलता होती है :
शरद और वसन्त में मध्यम बल होता है ;
किन्तु हेमन्त और शिशिर शीतकाल—में पूर्ण-
बल रहता है ।

शीतकाल यानी जाड़े के मौसम में, ताकतवर आदमियों की अग्नि तेज रहती है । इसी कारणसे इस मौसममें सुशुक्ल से पचने योग्य और अधिक भोजन भी, सरलता से, पच जाता है । शीतकाल की दलवान अग्नि की यदि, किसी भौति, यथाचित आहार रूपी ईंधन नहीं मिलता : तो वह शरीर के रस को सुखा डालती है । देह का रस सूख जाने से शरीर रूखा हो जाता है । शरीर का रस सूख जाने और शीतकाल होने से शरीर का वायु कुपित हो जाता है : इसवास्ते इस मौसम में चिकने, मीठे, खट्टे और नम-कीन रसों का सेवन करना लाभदायक है । सुश्रुत—उत्तरतन्त्र के ६४ वे अध्याय में लिखा है :—

हेमन्तः शीतलो रक्षो मंदसूर्यानिलाकुलः ।

ततस्तु शीतमासाद्य वायुस्तत्र प्रकुप्यति ॥

कोष्ठस्थः शीतसंस्पर्शान्तः पिंडीकृतोऽनिलः ।

रसमुच्छोषयत्याशु तस्मात्स्निग्धं तदा हितम् ॥

‘हेमन्त’ ठण्डी और रूखी होती है । इस मौसम में सूर्य की तेज़ी कम होती है और वायु—हवा—तेज़ी से चलती है । सर्दी होनेके कारण ‘वायु’ कुपित हो जाता है । यही वायु, सर्दी

लगनेसे, कोठे के भीतर पिंडी सा होजाता है और भट रसको सोख लेता है : इसलिये इस मौसम में चिकना भोजन करना हित-कारक है। दूसरे मामले में चर्हें मत भेद हो, किन्तु इस ऋतुमें चिकनी चीजें खाने की आज्ञा सबही ऋषियोंने दी है।

हितकारी आहार विहार।



इस मौसममें गेहूँ, चावल, उड़द, मांस, पिण्डों के पदार्थ, नया, अन्न, तेल, शीतल दूध, गुड़, मिश्री, चीनी आदि : खड़ी, मावा, मलाई आदि ; तिल, शाक और टर्फी इत्यादि खाने में पथ्य—हितकारी—हैं। सरोवर और तालाब का जल पीना लाभ-दायक है।

निवाये पानी के भरे टब में बैठ कर या ऐसे ही गरम जल से स्नान करना, सवेरे ही भोजन करना, उबटन लगाना, तेल की मालिश कराना, सिर में तेल डालना, मिहनात करना, भारी और गरम, रुई अथवा ऊनकी पोशाक पहनना ; तरह २ के रङ्ग विरङ्गे कम्बल, मृगचर्म और रेशमी कपड़ों को काम में लाना : अगर चन्दन आदि का लेपन करना ; चारों ओर से ढकी हुई सवारी में चलना ; कसरत कुशी करना ; गरम घरमें रहना,—ये सब कर्म लाभदायक और स्वास्थ्य तथा बल की रक्षा करनेवाले हैं। पुरुषोंको चाहिये कि रातको अच्छे मकान या महलके अन्दरूनी कमरमें पलङ्ग पर रेशमी, सूती और रुईके भरे हुए गद्दे बिछवाकर, सुन्दर रजाई ओढ़कर, सोवे ; स्त्रियों से चित्त प्रसन्न करें और बाजीकरण औषधियों से तप्त होकर, पुष्ट स्तनोंवाली, कामदेवकी मनकी मथनेवाली, स्त्रियों को आलिङ्गन करके सोवे, पूर्वोक्त नियमों को ध्यान में रखकर शक्ति अनुसार मैथुन करें। महाराज भट्ट हरि ने हेमन्त का वर्णन करते हुए लिखा है :—

हेमन्ते दधिदुग्धसर्पिरशनामांजिष्ठवासोभृतः
काश्मीरद्रवसान्द्रदिग्धवपुषः खिन्नाविचित्रै रतैः ॥
पीनोरः स्थल कामिनीजनकृताश्लेषा गृहाभ्यन्तरं
तांबूली दलपूगपूरितमुखा धन्याः सुखं शेरते ॥

“दही, दूध, घी और सुगन्ध सिखरन खाये हुए, केशर कस्तूरी का गाढ़ा २ लेप सारे शरीरमें लगाये हुए, विचित्र प्रकार के रति से खेद को प्राप्त हुए, पुष्ट चूचियों और पुष्ट जाँघोंवाली स्त्रियों को चिपटाये हुए, पान सुपारी खाये हुए और मँजीठ के रङ्ग में रङ्गे वस्त्र पहिने हुए—धन्य पुरुष ही हेमन्तमें सुखसे घरमें सोते हैं।

अपच्य खान पान आदि ।

शरीर-सुखाभिलाषी मनुष्यको हेमन्त में बर्फ, सत्तू, बहुत हवा, अत्यन्त थोड़ा खाना, रुखे, कड़वे, कसैले, शीतल, वातकारी अन्न पान और वस्त्र आदि से बचना चाहिये ।

शिशिर

(शीतकाल)



मन्त और शिशिर के गुण-दोषों में बराबर होने पर भी, शिशिर में कुछ थोड़ी सी विशेषता है। विशेषता यही है कि, इस में मेघ, वायु और वृष्टि होनेसे सर्दी अधिक पड़ती है। शिशिर में सब बर्ताव “हेमन्त” के अनुसार करना चाहिये।

विशेष करके गरम भकान और ऐसे स्थान में रहना उचित है, जहाँ तैक और शीतल हवा के झकोरे न लगें। कड़वे, कसैले;

चरपरे, बाढ़ो करनेवाले, शीतल और हलके अन्न पान आदि परि-
त्याग कर देने चाहिये ।

बसन्त

(फागुन और चैत)



मन्त—शीतकाल—में मर्दों के सबब से कफ सञ्चित होता है । फिर वही सञ्चित कफ, बसन्त में, सूरज की गर्मी से कुपित होकर, पाचक अग्नि को दूषित करता और अनेक रोग पैदा करता है । इस कारण इस मौसम में वमन विरचन आदि द्वारा कफ को निकाल देना चाहिये । इस मौसम में चरपरे, रुखे, कड़वे, कसेले, हलके और निवाये पदार्थ सेवन करना हित है । मौठी, खट्टी, चिकनो, भारी—मुश्किल से पचनेवाली—चीजों से परहेज रखना उचित है ।

हितकारी आहार विहार आदि ।



इस मौसम में गेहूँ, चावल, मूँग, जौ, परवल, बैंगन, शहत, अजवायन, जीरा, अदरक, मूली, पेठा, हींग, मेथी, पकाखीरा बथुआ, कचनार की कली, चौलाई, खिमीकन्द, करेला, तोरई, पान आदि खाना ; यदि आदत हो तो भझ पीना ; कुआँ, बावड़ी या पर्वत के झरने का जल पीना पथ्य अर्थात् हितकारी है । यथा विधि त्रिकुटा (सोंठ-मिर्च-पौपर), पौपलामूल, असगन्ध, त्रिफला (हरड-बहेड़ा-आमला), हल्दी, अड़सा आदिका सेवन करना ;

शहद के साथ हरड खाना और कफ नाशक कुल्ले करना इत्यादि भी लाभदायक है ।

कसरत करना, चतुर आदमियोंसे कुश्ती लड़ना, पत्थर के गोले आदि फेंकना, मार्ग चलना, शरीर में चन्दन केशर और अगर का लेपन करना, उबटन मलना, किसी कदर गर्मजल से स्नान करना, अञ्जन लगाना, धूमपान (हुक्का वगैरः पीना) करना, अपनी प्यारी स्त्री अथवा समान अवस्थावालोंके साथ मनोहर बातचीत करना, अपनी प्रिया के साथ निर्जन बाग बगीचोंमें विहार करना ; रेशमी या रुई के कपड़े पहिनना, गुदगुदे बिछौनों पर घरमें सोना और युवती स्त्रीसे, पूर्वोक्त नियमानुसार, मैथुन करना,—ये सब सुनियोंने बसन्त के लिये हितकारी कहे हैं ।

अपत्य खान पान आदि ।

मोठे, खट्टे, चिकने और भारी—गरिष्ठ—पदार्थ सेवन करना ; दही खाना, दिन में सोना,—इन सब को इस मौसम में त्याग देना लाभदायक है ।

ग्रीष्म

(वैशाख और ज्येष्ठ)



अ ऋतु में गर्मी बहुत तेज पड़ती है । जमीन तपती है । गरम हवा चलती है । मनुष्य पशु पक्षी आदि प्राणी गर्मी के मारे घबरा जाते हैं । इस मौसम में शीतल चीजें खाना पीना और शीतल ही स्थानों में रहना सुखदायक है ।

हितकारी आहार विहार आदि ।

इस मौसम में खीर, खाँड़, सत्तू, खरबूजे, साफ़ सफ़ेद चाँवलों का भात, जाङ्गल पशुओंका माँस-रस, पुराने जौ, गेहूँ, सिखरन, नीबूका पन्ना, औटाकर शीतल किया हुआ और मिश्री मिला हुआ गायका दूध, गाय या भैंस का मक्खन, घी, मिश्री, अगर आदत हो तो जल मिली हुई शराब, पकें केले की गहर, दाख, आम, पादर के फूलों से सुगन्धित किया हुआ शीतल जल, शर्करोटक * या शर-बत, कूएँ या भरने का जल इत्यादि चीजों को खाना पीना परम हितकारी है ।

चन्दन, कपूर और सुगन्धबाला को शरीर में लेपन करना ; कमल, कमोदिनी, चमेली, आदि की माला पहिनना ; गुलाब, खस आदि के बढिया इत्र सूँघना ; दोपहर के समय पटे हुए स्थानमें, नदी किनारे के मकान में अथवा बावड़ी तालाब आदिके किनारे या खस और चन्दनसे छिड़के हुए मकान में, लाल नीले और सफ़ेद कमल के पत्तों की सेज पर फूल बिछवा कर थोड़ा सोना ; साफ़ सफ़ेद और बारीक मलमल आदि के कपड़े पहिनना ; ताड़के पल्ले की या जलमें भिगोये हुए पल्ले की हवा लेना, स्त्रियों या परम मित्रों के साथ जल-क्रीड़ा करना यानी तैरना ; मधुर स्वर के गीत सुनना ; मोर, भौरे, सूआ, सारिका आदि के मनोहर शब्द सुनना और रात के समय जूँचे मकान की चूने से युती हुई साफ़ सफ़ेद छत पर, नवीन नवीन फूलों की सेज बिछवाकर, चाँदनी में सोना ; सुहाती हुई मन्दी मन्दी शीतल पवन स्पर्श करना ; मोतियोंका हार पहिनना ; औटा हुआ दूध मिश्री मिलाकर पीना ; पन्द्रह दिनमें एक बार स्नो-प्रसङ्ग करना,—ये सब आहार विहार सुनियोंने इस मौसम के लिये परम पथ लिखे हैं । महाराज भट्ट हरि ने अपने शृङ्गार शतकमें “श्रीश” का वर्णन करते हुए लिखा है :—

स्रजो हृद्यामोदा व्यजनपवनश्चन्द्रकिरणाः
 परागः कासारो मलयजरजः सौधुविशदस् ॥
 शुचिः सौधोत्सङ्गः प्रतनुवसनं पङ्कजदृशो
 नदाघे तूर्णं तत्सुखमुपलभन्ते सुकृतिनः ॥

“अच्छी सुगन्धित माला, पङ्के की हवा, चन्द्रमा की चाँदनी, फूलों का पराग, तड़ाग, चन्दन, उज्ज्वल मदिरा, सफेद मकान की ऊँची छत, सुन्दर महीन कपड़े, कमल-नयनी स्त्री इत्यादि पदार्थों से, ‘ग्रीष्म ऋतुमें’ पुण्यवान् पुरुष आनन्द करते हैं।

अपत्य खान पान आदि ।

ग्रीष्म ऋतुमें—कमरत, मिहिनत, स्त्री-प्रसङ्ग, गरम स्थानों में रहना, धूपमें फिरना, चरपरे खारी खड़े कड़वे नमकीन गरम और रूखे पदार्थों का सेवन—इनको बुद्धिमान परित्याग करे; अर्थात् इनको हानिकारक समझ कर इनसे परहेज करे।

प्रावृट्

(आषाढ आवण)



स ऋतुमें ग्रीष्म ऋतुका मन्त्रित ‘वायु’ कुपित होता है; इसवास्ते इस मौसम में वायुनाशक आहार विहार आदि सेवन करना लाभदायक है।

हितकारी आहार विहार आदि ।

प्रावृट् काल में, मीठे-खट्टे और नमकीन रसोंका सेवन करना, निवाया दूध पीना, माँस-रस, घी, तेल, जौ, साँठी चावल, गेहूँ,

पुराने शाली चाँवल और दही आदि पथ्य हैं। जहाँ तेज़ हवा न हो ऐसे स्थान में, अच्छे पलङ्गपर कामल बिस्तर बिछवा कर सोना उत्तम है। यहाँ हमने इस ऋतुके आहार विहार आदि संचेप से लिखे हैं; आगे, वर्षा में जो आहार विहार आदि लिखते हैं उनमें से जो अपनी प्रकृतिके अनुकूल हों वह भी इस मौसम में सेवन करने लाभदायक हैं।

अपथ्य आहार विहार।

इस मौसममें वर्षाका जल, नदीका पानी, रुखी और गर्म चीजें, छाछ धूप, मिहनात, दिनमें सोना, मैथुन करना और नदी-जलमें स्नान करना—ये सब कृतई त्यागने योग्य हैं।

वर्षा

(भादों द्वार)



श्रुत संहितामें लिखा है—“वर्षा में मनुष्योंके शरीर गीले रहते हैं : इससे “अग्नि” मन्द होजाती है और सौली हवाके कारण वात आदि दोष कुपित होजाते हैं”। चरक में लिखा है—“वर्षाकाल में वर्षा होती है, जलका अग्नपाक होता है और पृथ्वी से सौल के अबखरे उठते हैं ; इस कारण से इस मौसम में प्राणियों का “अग्नि-बल” क्षीण हो जाता है और वातादि तीनों दोष कुपित हो जाते हैं। अतएव वर्षाकाल में सर्व त्रिदोष नाशक विधियों का अनुष्ठान करना चाहिये।”

वर्षामें अग्नि मन्द होजाती है ; इससे इस मौसममें लघुपाकी—जलके—भोजन पान करना लाभदायक है। इस मौसम में कभी सर्दी, कभी गर्मी और कभी बसन्त का सा समय बर्तने लगता है, इसवास्ते इस मौसम में खाना, पीना, पोशाक आदि समयानुसार

बदलना अच्छा है। इस मौसम में भोगने से जो क्लेश होता है उसकी शान्ति के लिये कड़वे, कसैले और चरपरे रस सेवन करना ; गर्मागम और अग्निदीपन करनेवाले भोजन करना और विशेष करके पतले रूखे और चिकने पदार्थों को न खाना बहुत ही अच्छा नियम है। इस ऋतु में हवा और बादलों के जोर होने और पानी की शीतलता के कारण शाक पात फल वगैरः पित्त और जलन पैदा करते हैं ; इसलिये इस मौसम में अधिक परिश्रम न करना चाहिये ; लेकिन परिश्रम आदि को बिल्कुल छोड़ देना भी उचित नहीं है : क्योंकि परिश्रम कसरत आदि को बिल्कुल ही छोड़ देने से अग्नि और भी मन्दी हो जाती है। ज़मीन से एक प्रकारकी भू-वाष्प—ज़मीन की भाफ़—यानी गैस निकलती है। उससे शरीर की रक्षा करनी चाहिये। ज़मीन पर सोने से भू-वाष्प मनुष्य के शरीर में प्रवेश कर जाती है ; इसलिये मकान की ऊपरी मञ्जिल के कमरों में चारपाई पर भारी कपड़ा ओढ़ कर सोना चाहिये। बुद्धिमान मनुष्यको चाहिये, कि कमरे में सोने के स्थान से कुछ फासिले पर आग की अङ्गीठी रखे और ऐसा इन्तिज़ाम भी करे कि तेज़ हवा के झकोरे न आने पावें।

हितकारी आहार विहार आदि।

इस ऋतुमें स्वास्थ्य-सुख चाहनेवाला दही, पुराने शाली चाँवलों का भात, पुराने गेहूँ, उड़द, जङ्गली जीवों का माँस * और गरम पदार्थ खावे ; कुएँ और झरने का जल पौवे ; पसीना ले, शरीरमें उबटन लगवावे और स्नान करे ; फूलमाला धारण करे, हलके सूखे और सुगन्धित वस्त्र पहने ; जिस में बौछारे

* मांस खानेकी बात उन्हीं को लिखी है जो मांस खाने के आदी हैं जो मांस नहीं खाते उन्हें मूल कर भी मांस न खाना चाहिये। मांसाहारियोंसे फलाहारी अधिक दिन जीते हुए देखे जाते हैं।

न आती हों ऐसे मकान में हस्तनौ स्त्रीके साथ सोवे और इसी पुस्तक के दूसरे भागमें लिखे हुए नियमों के अनुसार मैथुन करे। इस मौसम में, ऊपर लिखी हुई रीतिके अनुसार चलनेवाले को कोई मौसमी बीमारी होने का खटका भी न होगा।

अपथ्य आहार विहार।

इस वर्षाकाल में पूरब की हवा सेवन करना, वर्षा में भौगना, धूप में फिरना, ओस में सोना, अधिक मिठानत करना, नदी-तीर पर बसना, दिन में सोना, शीतल और रुखे पदार्थ खाना, नित्य मैथुन करना, जल भरे हुए और कीचड़ के स्थानोंमें रहना, नदी के जल में स्नान करना या नदी-जल पीना, अति कसरत करना, वर्षा में नङ्गे पैर फिरना इत्यादि अहार विहारों को त्याग देने में ही भलाइ है।

शरद

(कातिक अग्रहण)



र्षा काल का सञ्चित “पित्त” सहसा सूर्य की किरणों से संतप्त होकर शरद ऋतु में कुपित हो जाता है। पित्त की शान्ति करने के लिये इस ऋतु में, मीठे, हल्के, शीतल और कुक कड़वे, पित्तनाशक भोजन करने चाहिये। पित्त की शान्ति के लिये पित्त प्रकृतिवालों * को जुलाब लेना और बलवान पुरुषोंको फस्त खुलवाना भी, इस ऋतुमें, हितकारी है।

हितकारी आहार विहार आदि।

इस ऋतु में घी, साफ मिथी, चीनी, ईख, गेहूँ, जौ, मूँग,

* सब तरह की प्रकृतियाँ और उनके लक्षण चौके भागमें दृष्टिये।

शाली चावल, गरम दूध, परवल, आमले, नदीका पानी, सरोवर का जल, अँशूदक जल * मीठा शीतल जल, कपूर चन्दन का लेप, चाँदनी रात, फूल, कपूर-चन्दन से सुगन्धित निर्मल हलके कपड़े, मित्र-मण्डली से मनोहर बात-चीत करना, सरोवरों में क्रीड़ा करना या तालाबों में तैरना, मोतियों के हार पहिनना, गीत सुनना, नाच देखना इत्यादि आहार विहार मनुष्योंको हितकारी हैं। मैथुन के विषय में जो कुछ हमने इस पुस्तक के दूसरे भागमें लिखा है, उसी रीति से चलना चाहिये।

अपथ्य आहार विहार आदि।

इस ऋतु में दही खाना, कसरत करना, खड़े चरपरे गर्म और खारी पदार्थ खाना, दिन में सोना, धूप खाना, रातको जागना, अधिक खाना और पहिले लिखे हुए नियम विरुद्ध मैथुन करना, जल के जानवरों और अनूप देश के जीवों का माँस खाना, तेलकी मालिश कराना, अत्यन्त भोजन करना, तेल खाना, पूरबकी हवा सेवन करना, शराब पीना, काँजी, कूएँ का जल, चार, उड़द तिल और रूखे पदार्थ—ये सब अपथ्य हैं; इसवास्ते इनकी व्यवहारमें न लाना चाहिये।

* शरद ऋतुमें शरद के चन्द्रमा की किरणों से धोये हुए और अमल सुनिके तार के छद्म होने से निर्दिष्ट हुए सब ही जल स्फटिक यानी बिल्लीरी शीशेके समान साफ होते हैं।

अतः इस ऋतुमें सब तरह के जल पीसकते हैं।



स्वास्थ्यरक्षा

उर्फ

तन्दुरुस्ती का बीमा ।

चौथा भाग ।

नाना प्रकारकी चमत्कारक औषधियां

सम्भोगशक्ति बढ़ानेवाले नुसखे ।

रति वर्द्धन भोदक ।

गो

खरू, तालमखाना, असगन्ध, शतावर, मूसली, कोंछके बीज, सुलेठी, गंगेरन और खरेंटी, इन नौ दवाओंको पन्सारी से तोलमें बराबर बराबर ले आओ ।

पीके उपरोक्त नौ दवाओं को कूट पीस कर कपड़-कन करलो । पीके इस कुटे कने चूर्ण को तोलो । यह

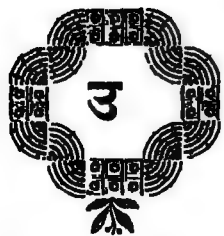
चूर्ण तोलमें जितना हो उससे अठगुना “गायका दूध” लाओ। दूधको कलईदार या चीनी की कड़ाही में औटाओ। औटते हुए दूध में दवाओं का चूर्ण, जो तय्यार है, मिला दो। पीछे कीचिसे चलाते रहो और जब खोआ बन जाय उतार लो।

इसके पीछे, खाली कड़ाही में, दवाओं के चूर्ण की तोल के बराबर “घी” डालो, उसी घीमें तय्यार किये हुए खोए को भूनो। जब खोआ भुन जाय तब उतार लो।

सबसे पीछे, घीमें भुने हुए खोएको तोलो। खोआ तोलमें जितना उतरे, उससे दुगुना साफ सफेद “बूरा” उस में मिला दो और अपने बलके माफिक लड्डू बना लो।

सवेरे शाम, भोजन से पहिले, एक एक लड्डू खाकर ऊपर से गायका धारोष्ण दूध पिया करो। इन लड्डूओं की जाड़े के मौसम में लगातार २।३ महीने खाने से खूब बल और वीर्य बढ़ता है। स्त्री सम्भोगमें परम आनन्द आता है। मगर जिनकी अग्नि मन्द हो उनको ऐसी ताकतवर चीज़ न खानी चाहिये। अग्नि मन्दवालों को ऐसी पुष्टिकारक चीज़ उल्टी नुकसानमन्द मालुम होगी; क्योंकि जो अब ही नहीं पचा सकता वह ताकतवर चीज़ कैसे पचावेगा। जिनको खूब भूख लगती हो, वे शीतकाल में “रतिवर्द्धन मोदक” अवश्य खावें और ज़िन्दगीका मज़ा उठावें।

आम्र पाक।



सम पके हुए आमोंका रस १०२४ तोले, सफेद खाँड़ २५६ तोले, गायका ताज़ा घी ६४ तोले, सोंठ ३२ तोले, कालीमिर्च १६ तोले, पीपल ८ तोले और साफ पानी २५६ तोले,—इन

सालों चीज़ों को, बाज़ार से लाकर, इकट्ठी करो।

पौछे जो चीजें कूटने पीसने और छानने लायक हैं उन्हें कूट पीस कर तय्यार करो। मातों चीशों को मिला कर मिट्टीके बरतनमें मन्दाग्नि से पकाओ और लकड़ी के कलछे से चलाते जाओ। जब चाशनी गाढ़ी हो जाय तब नीचे उतार लो।

पौछे धनिया, जीरा, हरड़, चीता, नागरमोथा, दालचीनी, कलौंजी, पीपरामूल, नागकेशर, इलायची के बीज, लौंग और जायफल,—इन बारह चीशोंको बराबर बराबर चार चार तोले लेकर, पीस कूट कर छान लो।

सबसे पौछे, पहिले की तय्यार की हुई चाशनी में उपरोक्त धनिया वगैरः बारह चीशों के चूर्ण को मिला दो। जब चाशनी बिल्कुल शीतल हो जाय, तब उसमें ३२ तोला “असली गहद” मिला दो। बस यही सिद्ध “आम्र पाक” है।

इस पाक में से, एक ताला या अपने बलाबल के अनुसार कम अधिक रोज़ रोज़ खाया करो और ऊपर से दूध मिश्री पिया करो।

इस पाकके लगातार सेवन करने से पुरुष की मैथुन-शक्ति अत्याधिक बढ़ जाती है। यह पाक स्वादमें भी अच्छा है। इसको सदा खानेवाला खूब ताक़तवर, पुष्ट और रोग-रहित हो जाता है। यह “आम्र पाक” ग्रहणी, ज्वरे, श्वास, अरुचि, अम्लपित्त, महा-श्वास, रक्तपित्त और पीलिये को भी आराम करता है। जिन शख्सों को बल, पुष्टि और वीर्यकी अधिक दरकार हो, वे इस पाक को, आमोंके मौसम में, बना कर अवश्य खावें।



नाताकृती और नामदीपर ।

गरीबी नुसखे ।



पल के दरख्त के फल, जड़, छाल और कोंपल— इन चारों को मिला कर आध सेर गायके दूधमें पकाओ । जब खूब पक जायँ, दूधको छान लो । उस दूधमें दो तोला चीनी और एक तोला शहद मिला कर पीओ । इसके ३१४ मास लगातार पीने से मनुष्य चिड़े की तरह मैथुन कर सकता है ।

(२) एक तोला बिदारीकन्द को सिल पर खूब पीस कर लुगदी बना लो । आध सेर गायके दूधमें एक तोला घी और दो तोला चीनी मिला लो । लुगदीको मुँहमें रख, इसी घी चीनी मिले हुए दूधसे उतार जाओ । इसको तीन चार महीने सेवन करनेसे बूढ़े को भी जवानीका जोश आने लगता है ।

(३) दो तोले उड़दकी धुली हुई दालको सिल पर महीन पीस लो । उसमें एक तोले घी और आधे तोले शहद मिलाकर चाटो । ऊपरसे मिश्री मिला हुआ दूध पीओ । इसको लगातार चाटते रहनेसे पुरुष घोड़े के समान बली हो जाता है ।

(४) एक तोला साफ गेहूँ और एक तोला कौंच के बीजोंका दलिया सा करके आध सेर गायके दूधमें पकाओ । जब खीर सौ हो जाय, उतार कर शीतल कर लो । पीछे इसमें एक या दो तोला घी और अन्दाज़ की चीनी मिलाकर खाजाओ । ऊपर से उसी खीर का दूध भी पीजाओ । इसके तैयार करनेसे पहिले कौंचके बीजों के छिलके उतार देना, सिर्फ गिरी पकाना । मैथुन-शक्ति बढ़ाने में ये नुसखा बहुत ही उत्तम है ।

(५) कौंच के बीजों की गिरी ४ मासे, तालमखाना ४ मासे

और मिश्री ४ माशे,—इन तीनों के चूर्ण को फाँक कर ऊपर से गायका धारोण दूध पीओ, तो वीर्य कभी क्षीण न हो और बल की खूब वृद्धि हो। मगर २।४ महीने लगातार सेवन करने से आनन्द आता है।

(६) उटंगनके बीज, कौंच के बीज और गोखरू,—इन तीनोंको बराबर लेकर चूर्ण बना लो। एक तोला चूर्ण खाकर, ऊपर से मिश्री मिला दूध पीओ, तो बुढ़ापे में भी स्त्रियों का घमण्ड नाश कर सकोगे।

(७) कौंच के बीज एक तोला और उड़द की दाल एक तोला—इन दोनों को एक साथ पका कर, रोज़ २ पीनेसे पुरुष मैथुन करने में खूब समर्थ हो सक्ता है।

(८) पहिली बारकी ब्याई गाय को, जिसका बच्चा ६ माससे ऊपर का हो गया हो, “उड़द के हरे पत्ते मय फूलियों के” खिलाओ और उसका दूध दुह कर पीओ, तो इतना बल बढ़ेगा कि लिख नहीं सकते। बल चाहनेवालों की यह योग परम बाजीकरण है।

(९) मुलङ्गठो ६ माशे, घी ६ माशे और शहद ३ माशे,—इन सबको मिला कर चाटो और ऊपर से गायका दूध मिश्री मिलाकर पीओ। इस नुसखे के लगातार कुछ दिन सेवन करनेसे बेशक बहुत कुछ वीर्य बढ़ेगा।

(१०) कुछ सूखा बिदारौकन्द लाकर, उसको कूट पीस कर चूर्ण कर लो। पीछे कुछ ताज़ा बिदारौकन्द लाकर उसे सिल पर खूब पीसो और कपड़े में रख कर उसको रस निकालो। रस इतना हा जिसमें चूर्ण डूब जावे; लेकिन रसमें पानी न मिलावो। बिदारौकन्द के रस में, बिदारौकन्द के चूर्ण को डुबो दे और पीछे सुखा दो। फिर उसी तरह रस तैयार करके, उसमें सुखाये हुए बिदारौकन्द के चूर्ण को पुनः डुबादो। इस माफ़िक कम से कम मात.

दिन करो। पीछे एक तोला बिदारीकन्द के चूर्ण में (जो भावना देकर तैयार किया है) ६ माशा घी और ३ माशा सहत मिलाकर चाटो। इसके सेवन करने से पुरुष दश स्त्रियोंसे नहीं हार सकता। किन्तु २।४ दिन खाने से ही ऐसा बल न होगा। लगातार २।४ मास तो खाना चाहिये ;

(११) हर रोज़ शाम को, ओंटे हुए गर्म दूध में मिश्री और एक तोला “शतावर का चूर्ण” मिलाकर पीनेसे मनुष्य खूब ताकत-वर हो जाता है।

(१२) “प्याज” का रस निकालकर और उस में शहत मिला कर, रोज़ एक तोला पीने से वीर्य की खूब वृद्धि होती है।

(१४) सफ़ेद प्याजका रस ८ माशे, अदरक का रस ६ माशे, शहत ४ माशे और घी ३ माशे,—इन चारों को मिलाकर बराबर २१ दिन सेवन करने से नामर्द भी मर्द हो जाता है।

(१५) प्याज का रस ६ माशे, घी ४ माशे, शहत ३ माशे,—मिलाकर दोनों समय लेने और रात को गर्म दूध चीनी मिलाकर पीने से खूब वीर्य-वृद्धि होती है।

(१६) तरबूजके बीजों को मींगी ६ माशे और मिश्री ६ माशे मिला कर, नित्य फाँकने से बल वीर्य और सम्भोग-शक्ति खूब बढ़ती है।

(१७) मोचरस का चूर्ण ६ माशे और मिश्री चार तोले,—इन दोनों को गायके गर्म दूध में मिलाकर, लगातार २ महीने पीने से खूब ताकत आती है।

(१८) सेमल की जड़की छालका चूर्ण ६ माशे, शहत ३ माशे और चीनी ६ माशे मिलाकर, २।३ मास खाने से पुरुष खूब वीर्यवान और बलवान हो जाता है।

(१९) गिलोय, अँवला और गोखरू,—इन तीनों के चूर्ण को घी और मिश्री मिलाकर सेवन करने से मनुष्यके शरीर में अपार वीर्य हो जाता है।

मस्तक-शूलनाशक लटके ।



यक शास्त्र में सिर के दर्द ग्यारह प्रकार के लिखे हैं :—(१) बादी से, (२) गरमी से, (३) कफ से, (४) त्रिदोष से, (५) खून से, (६) कीड़ों से, (७) क्षय से, (८) सूर्यावर्त्त, (९) अनन्तवात, (१०)

आधासीसी, और (११) शंखक । हम यहाँ सिर्फ बादी, गरमी और सर्दी के सिर-दर्दों के लक्षण लिखते हैं ।

जब बादी से सिर में दर्द होता है तब माथा अक्सर मात दुखता है और विशेष कर रात को दुखता है । बाँधने और सेकने से आराम मालुम होता है ।

जब पित्त या गर्मी से सिर-दर्द होता है तब सिर इस तरह जलने लगता है मानों आग पर तपाया गया है, नाक में दाह होता है । ऐसे मस्तक शूल में शीतल पदार्थों से चैन पड़ता है । बहुधा गर्मी का दर्द रात को शान्त हो जाता है ।

जिसको कफ से सिर दर्द होता है उसका माथा छूने में ठण्डा तथा बँधा हुआ सा मालुम होता है ; तथा आँखों और मुँह पर सूजन आ जाती है । शेष प्रकार के मस्तक शूलों का जिक्र हम दूसरे ग्रन्थ में लिख रहे हैं ।

(१) पिपरमिष्ट के फूल और कपूर दोनों बराबर लेकर सिर पर मलने से सिरदर्द तत्काल आराम हो जाता है ।

(२) दालचीनी अथवा बादाम का तेल सिर पर मलने से सिर-दर्द आराम हो जाता है ।

(३) चन्दन और कपूर, पत्थर पर खूब महीन घिसकर; सिर पर लगाने से सिर को गर्मी और गर्मी से पैदा हुआ सिर-दर्द अवश्य आराम हो जाता है ।

(४) ज़रा सा जायफल दूध में घिस कर लगाने से सर्दी और जुकाम का सिरदर्द, निश्चय ही, आराम हो जाता है।

(५) अगर गर्मी से सिरमें दर्द हो तो “गायका ताज़ा घी” सिर पर मलना चाहिये।

(६) प्याज कूट कर सूँघने और चन्दन कपूर पीस कर माथेमें लगाने से गर्मी का सिर दर्द फौरन आराम होता है।

(७) सोंठ को गाय के दूध में घिस कर, माथे पर गाढ़ा गाढ़ा लेप करने से सिरदर्द आराम होता है।

(८) अगर गर्मी के भारे माथा भन्नाता हो ; तो केवड़े के अर्क और सफ़ेद चन्दन को घिस कर एक शीशी में रख लो और ऊपर से बहुत बारीक कपड़ा ढक कर सूँघो। इससे बड़ा आनन्द आता है।

(९) केशर और बादाम की गिरी पीस कर सूँघनेसे सिरदर्द आराम होते देखा गया है।

(१०) पीपल और सेंधा नमक पानी में घिसकर, उसकी २।४. बूँदें नाक में डालने से दर्द सिर फौरन आराम होता है।

(११) केशर को घी में पीस कर सूँघने से आधासीसी का दर्द आराम हो जाता है।

(१२) बच और पीपर को महीन पीस छान कर, सूँघनी की भाँति सूँघने से आधाशीशी और सिर-दर्द आराम हो जाते हैं।

(१३) अगर सर्दीसे दर्द सिर हो तो “रैडी, सोंठ और अज-वायन” को जल में पीस कर गर्म करो और पीछे सुहाता २ लेप करो। अथवा नरकचूर को जल में पीस कर महुँदी की तरह पैर के तलवों में लगा लो।

(१४) सफ़ेद चन्दन और तज बराबर बराबर पानी में घिस कर, कुछ गर्म करके लगाने से, सर्दी गर्मी दोनों तरहका दर्द सिर आराम होता है।

(१५) बकरी का मक्खन सिर पर मलने से खुष्की और गर्मी का सिरदर्द अवश्य शान्त हो जाता है ।

(१६) लौंग दो दाने और अफीम ४ रत्ती पानी में पीसकर, और कुछ गर्म करके लगानेसे नजलेका दर्द सिर आराम होता है ।

(१७) सफेद कनेर की पत्तियाँ लाकर, छाया में सुखा कर, महीन पीस लो । आधाशीशी का दर्द, सिर के जिस भाग में हो उधर के नथने में उसमें से दो चाँवल के बराबर फूँक दो । पीछे नाक से खूब पानी गिरेगा और ढेर छींकें आकर आधाशीशी आराम हो जायगी । साथे में बलग़म या पानी रुक जाने से जो सिरदर्द होता है उसमें भी इस उपाय से लाभ होता है ।

(१८) अगर सिरमें कोड़े होने की वजह से सिर दर्द रहता हो ; तो शफ़तालू की पत्तियों के रसमें एलुआ मिला कर दो तीन बूँद नाक में टपका दो । इससे ब्रम्हाण्ड के कीड़े मर जायँगे ।

(१९) नीम की पत्तियों का जल मीठे तेल में मिलाकर, कानमें टपकाने से भी सिरके कीड़े मर जाते हैं ।

(२०) बच को पीस कर एक कपड़े की पोटली में बाँधकर बारम्बार सूँघने से सर्दी या जुकाम से उत्पन्न सिर-दर्द आराम हो जाता है ।

जुकाम या नजला ।



गर मवाद नाक से निकले तो जुकाम समझना चाहिये । यदि मवाद गले में गिरे तो नजला जानना चाहिये । अगर जुकाम हो जाय तो उस की खूब रक्षा करनी चाहिये ; क्योंकि जुकाम

प्रायः ज्वर का पूर्व रूप ही होता है । जुकाम बिगड़ जाने से बड़ी खराबी होती है । इसको रोकना उचित नहीं है । जब

जुकाम हो सिर के नीचे ऊँचा तकिया मत रखो, पानी कम पीओ और सिर खुला मत रखा।

(१) गायका दूध गर्म करके, उसमें कालीमिर्च और मिथी पीस कर मिला दो और रोज़ सोते समय पीओ। यह नुसखा ६।७ दिन में जुकाम साफ़ कर देगा।

(२) गाय के दूध में अफीम और जायफल घिस कर नाक और माथे पर लगाओ : इससे भी जुकाम में लाभ होता है।

(३) नौसादर और चूने में ज़रा सा पानी डालकर हथेलियों से घिसो और सूँघो। इसे ही अङ्गरेजी में "एमोनिया" कहते हैं। इस के सूँघने से जुकाम में बहुत लाभ होता है। एक दफ़े तो दर्द सिर आराम ही हो जाता है।

कानके रोगोंपर दवाँए ।



का

न में बहुत तरह के रोग होते हैं। उन सब को हम, स्थानाभाव से, नहीं लिख सकते। कर्ण-रोगवालों को चाहिये कि वे मल मूत्र आदि के वेगों को न रोकें, बहुत न बोलें बल्कि आराम न-हो जाने तक मौन-व्रत धारण

कर लें, दाँतुन न करें, सिर पर जल डाल कर स्नान न करें, कसरत न-करें, कान को न खुजावे और कफकारी एवं भारी पदार्थों को न खावे। कान के रोगियों को गेहूँ, चावल, मूँग जौ, घी, परवल, सहँजना, बैंगन और करेला आदि पदार्थ पथ्य हैं।

(१) अगर कान में कीड़ा घुस जावे तो "मकोय के पत्ते का रस" कान में टपकाओ।

(२) अगर कान में कीड़े हों तो “काकजड़ा का रस” कान में टपकाना चाहिये ।

(३) अगर कान में मच्छर घुस जावे तो “कसौटीके पत्तों का रस” कान में टपकाना उचित है ।

(४) अगर कान में कनखजूरा या कनसलाई घुस जावे तो “मरोडफलो की जड़” को रैडों के तेल में घिस कर दस बीस दफा कान में टपकाओ । इस दवा से कनखजूरा मरकर बाहर निकल आवेगा ।

(५) अगर कान में कीड़े हों तो “एलुवा” पानी में पीस कर पतला पतला कान में भर दो । उस पानी को थोड़ी देर कान में रहने दो, निकालो मत ; ताकि कीड़े मर जावें । घड़ी भर बाद कानकी नीचे झुका दो ; कीड़े मर कर निकल जावेंगे ।

(६) कान के दर्द में ‘स्त्री का दूध’ टपकाने से बहुत लाभ होते देखा है ।

(७) “भाँग के पत्तों का रस” निचोड़ कर और गर्म करके कान में टपकाने से गर्मी और सर्दी का दर्द मिट जाता है ।

(८) “सुदर्शन के पत्तोंका रस” निचोड़ कर और गर्म करके कान में टपकाने से कानका दर्द आराम हो जाता है ।

(९) चमेलीके तेलमें ज़रा सा “एलुवा” पीस कर और गरम करके कान में टपकाने से कान की खुजली मिट जाती है ।

(१०) नीम के पत्ते औटाकर, उनका बफारा कानमें देने से कानका दर्द और कानका घाव आराम होजाता है ।

(११) अगर कान में जलन होती हो तो “घींग्वार का लुआव” कपड़े में छान कर कान में डालो और उसका गूदा कान पर रख दो । निश्चय ही आराम हो जायगा ।

(१२) “आक के पके हुए पत्तों” को घी से चुपड़ कर आग पर सेको । पीछे उनका रस निचोड़ कर कानमें डालो । इस

नुसखे से सब तरह के कान के दर्द, निम्नन्देह, आराम हो-
जाते हैं ।

(१३) 'कारबोलिक तेल' एक अङ्गरेजी तेल है । इसके
कान में डालने से भी कानका दर्द आराम होने देखा है ।

(१४) अगर कान में पानी भर जावे तो छोंक आनि और
खाँसने का उपाय करो । तिलका तेल गरम करके कान में टप-
काओ । जिस कान में दर्द हो उस कान के नीचे अपनी हथेली
लगाकर, एक पैर से खड़े हो जाओ और पानीवाले कानको नीचे
झुका दो । इन क्रियाओंसे कानका पानी अवश्य निकल जायगा ।

नेत्र-रोग नाशक चुटकले ।



मने नेत्र-रोग विषय पर इसी पुस्तक के प्रथम
भाग में बहुत कुछ लिखा है ; लेकिन नेत्र रोग
नाशक उपाय बहुतही कम लिखे हैं ; अतः यहाँ
हम बहुत से सरल और सुलभ नेत्र-रोग नाशक

उपाय हमारे छोटे छोटे गाँवों में रहनेवाले पाठकों के उपकारार्थ
लिखते हैं :—

जिनको नेत्र रोग हो उन्हें नीचे लिखी हुई बातों से परहेज
करना चाहिये :—

क्रोध, शोक, स्त्री-प्रसङ्ग, रोना, अधोवायु और मलनूत्र रोकना,
नींद आनि पर न सोना, आती हुई कय (वसन) को रोकना, बा-
रीक चीजों को देखना, दाँतुन करना, स्नान करना, धूप में घूमना,
रात को खाना, आँखों में धुआँ जानि देना, बहुत बोलना, बारम्बार
जलपीना ; लाल कपड़ा देखना ; दही, पत्तोंके साग, तरबूज मछली,
शराब, खटार्ई, नमक, दाहकारी, कड़वे, गरम और भारी अन्नपान
आदि सेवन करना ।

नेत्र-रोगियों को मूंग, जौ, लालचावल हॉडीका घी, लहसन, परवल, वैंगन, ककोड़ा, करेला, नया केला और नयो मूलीकी जड़ आदि पदार्थ पथ्य हैं ।

(१) अगर आँखें दुखती हों तो चिरचिरे की जड़ और जरा सा सैधानोन मिलाकर पीस लो । पीछे उस चूर्ण को ताम्बे के बरतन में डालकर दहीके पानी से खरल करके आँखों में आँजो ।

(२) अगर बालक को आँखें दुखनीं आजावें ; ता जरासा “धनिया” एक साफ कपड़े की पोटलीमें रख, ऊपरसे भुँह बांधकर शीतल जलमें छोड़ दो । पीछे पोटली बालककी आँखों पर फेरो ।

(३) घोखार का गूदा एक माशे और अफीम एक रत्तो, इन दोनों को महीन पीस, कपड़े की पोटली बनाकर पानीमें डाल दो । पीछे, पोटलीको पानीमें डुबो डुबो कर आँखों पर फेरो और एक दो बूँद दवा पोटली में से आँखों पर भी निचाड़ दिया करो । आँखों के दुखने पर यह नुसखा बहुत ही उत्तम साबित हुआ है ।

(४) लोध एक माशे, भुनी फिटकरी एक माशे, अफीम आधे माशे, और इसली की पत्तियाँ चार माशे,—इन चारोंकी पीस और एक पोटली बना कर पानी में डाल दो । पोटलीको आँखों पर फेरते रहो । यह नुसखा हमारे एक मित्र का आज्ञासूदा है ।

(५) नीस की कोंपलों को पीसकर रस निकाल लो । इस रस का ज़रा गरम करके, सुहाता २ उस तरफ के कान में टपकाओ जिस तरफ की आँख न दुखती हो । अगर दोनों आँखें दुखती हों तो दोनों कानों में टपका दो । बच्चों की आँखें दुखने पर यह नुसखा अच्छा है ।

(६) “चिरचिरे की जड़” शब्द में घिस कर आँजने से आँख की फूलों कट जाती है ।

(७) बड़ के दूधमें कपूर मिलाकर आँजने से एक दो महीने तक की फूलों कट जाती है ।

(८) “कड़वी तूखी का रस” शहद में मिलाकर आँजने से आँख की फूली और रतौंधी आराम हो जाती है ।

(९) बड़का दूध आँजने से नेत्र-पीड़ा फौरन मिट जाती है ।

(१०) अगर पलकों की बरौनियाँ गिर जाती हों तो नीबू के रस में “कपूर” घोट कर लगाने से अवश्य लाभ होता है ।

(११) चिरचिर की जड़ * एक तोला सन्ध्या समय, भोजन करने के बाद, चबाकर सो जाने से ३४ दिनमें रतौंधी आराम हो जाती है ।

(१२) शहद में “केशर” घोटकर, आँखोंमें आँजने से आँखों की जलन में बहुत लाभ होता है ।

(१३) एक साफ सफेद कपड़े की कई तरह करके, गायक कच्चे दूध में भिगो लो । पीछे, उस कपड़े पर ज़रा सी फिटकरी पीस कर बुरक दो और उसे आँखों पर रक्खो । इससे भी आँखों की जलन में बहुत कुछ आराम होते देखा गया है ।

(१४) अगर रतौंधी आती हो तो करेले के पत्तों के रस में कालीमिर्च घिसकर आँखों में आँजो । इस तरकीब से ३४ दिनमें ही रतौंधी में फायदा नज़र आने लगता है ।

(१५) एक यूनानी हिकमत की किताब में रतौंधी पर नीचे लिखे हुए उपाय लिखे हुए हैं । यद्यपि हमने इनकी कभी आजमाया नहीं है ; तथापि अनुमान से ये सब उपाय ठीक मालुम होते हैं और इनमें से कई एक के विषय में लोगों से तारीफ़ भी सुनी है ; अतः हम उन्हें नीचे लिखते हैं । पाठक इनकी परीक्षा करें और गरीब लोगों को लाभ पहुँचावे :—

* “चिरचिर की संस्कृत में अपामार्ग और बङ्गला में अपांग कहते हैं । यह पौधा जङ्गल में आप से आप पैदा होता है और प्रायः समस्त भारत में मिलता है । इसके पत्ते ऊपर से नर्म और पीछे से खुरदरे रहते हैं । एक एक छल्ले पर छः छः पत्तियाँ होती हैं । पौधे के अगले तिर पर एक बाल निकलती है । सफेद चिरचिरा दवाओं के ज्ञान में अच्छा होता है ।

प्याज का जल आँखों में लगाने, मिरस के पत्तों का पानी लगाने, समुद्रफल का गूदा बकरी के दूध में घिसकर लगाने, लाहोरी नमक की सलाई आँखों में फेरने, दही के पानी में अपना थुक मिलाकर आँजने, अदरक का रस टपकाने, काली-मिर्च थूकमें घिसकर आँजने अथवा हुक्के के नचे पर की कीट आँखों में आँजने से रतौंधी आगम हो जाती है। उपरोक्त सब तरकीबों से एक साथही काम न लेना चाहिये। पहिले एक तरकीबसे काम निकालना चाहिये। जब एक विधि से फायदा न हो तब दूसरी विधि पकड़नी चाहिये। कितना ही परीक्षित और उत्तम दवा क्यों न हो सब रोगियों को लाभ नहीं पहुँचा सकता। यही कारण है कि प्राचीनकाल के त्रिकालत्र चरपि सुनियोंने एक एक रोग पर सैकड़ों ओषधियाँ लिखी हैं।

(१५) भीमसेनी कपूर लङ्कवान्ती स्त्री के दूध में घिसकर आँखों में लगाने अथवा नौसादर सुरमे की तरह आँखों में आँजने से थोड़े दिन का मोतियाविन्द आराम हो जाता है।

(१६) काले तिलोंका ताज़ा तेल सोते वक्त, आँखों में कई दिन तक डालने से नेत्र-रोग में बहुत लाभ होता है।

(१८) सहज्जने के पत्तों के रस में शहद मिलाकर आँजने से नेत्र-रोग नाश हो जाते हैं। वैद्य जीवन में लिखा है कि वात पित्त और कफ की कैसी हो बीमारी आँखों में क्यों न हो इस नुसखे से आराम हो जाती है।

(१८) समुद्रफेन और सफेद मिश्री का चूर्ण महीन पीसकर आँखों में आँजने से, आँखकी सफेदी पर जो खरगोश के खून के समान लाल छोटो सा पड़ जाता है, अवश्य आराम हो जाता है।

(२०) त्रिफले (हरड, बहेड़ा, आवला) के चूर्ण में घी और शहद मिलाकर, रात में, घाटने से सब तरह के आँखों के रोग

आराम हो जाते हैं । किन्तु स्त्री-संगम से परहेज करना चाहिये ; क्योंकि स्त्री-प्रसङ्ग करने से सब प्रकार के नेत्र-रोग बढ़ जाते हैं ।

(२१) गाय के गोबर में “पीपल” घिस कर आँजने से रतोंधी निस्सन्देह आराम हो जाती है ।

(२२) “सोनामक्खी” शब्द में घिस कर, आँखों में आँजने से फूला अवश्य आराम हो जाता है ।

शीतज्वर नाशक उपाय ।



र अथवा बुखार बहुत तरह के होते हैं । उन सब का इलाज अनुभवी डाक्टर या वैद्यों से करा ना चाहिये ; क्योंकि उन में ज़रा सी भी भूल से रोगी के मर जाने का भय रहता है ; किन्तु शीत

ज्वर यानी वह ज्वर जिन में रोगी को जाड़ा लगा वारता है अधिक भयदायक नहीं होते । जाड़े के ज्वरों में रोगी को एक दो दस्त साफ करा देने और मामूली औषधियाँ देने से भी बहुधा आराम हो जाता है । ऐसे ज्वरों में टोन्, टुटक और यन्त्र मन्त्र से भी हमने खुद अपनी आँखों से आराम होते देखा है । अतः हम गरीब गाँव वालों के शीतज्वर-नाशायें चन्द अच्छे अच्छे उपाय नीचे लिखते हैं :—

(१) दो तोला नीम की छाल के काढ़े में धनिया और सोंठ का चूर्ण मिलाकर, लगातार ३।४ पारो पीने से बहुत जल्दी ज्वर आराम होते देखा है । कुनैन से यह नुसखा उत्तम है । कुनैन पण्डित में हानि करती है ; किन्तु यह नुसखा हर हालत में लाभ ही करता है । धनिया और सोंठ बराबर तीन तीन माशे लेकर चूर्ण बना लेना । यह नुसखा सब तरह के जाड़े से आने वाली ज्वरों में चलता है ।

(२) मदार या आक की जड़ दो भाग और कालौमिच एक भाग लेकर बकरी के दूध में पीसो। महीन हो जाने पर चने के बराबर गोलियाँ बना लो। जिसे जाड़े से बुखार आता हो उसे बुखार चढ़ने से पहिले एक गोली जल से गिगलवा दो। भगवान की कृपा से, २।३ पारी में तो हर प्रकार का शीत ज्वर छूटही जायगा।

(३) दो तोला कुटकी के काढ़े में ३ माशा पौपर का चूर्ण मिला कर ६।७ दिन पीने से रोज़ रोज़ आनिवाला जाड़े का ज्वर अवश्य आराम होजाता है।

(४) अगर चौथैया आता हो तो रविवार को “चिरचिरे की पत्ती” ले आओ। पीछे उस पत्ती को पीस कर, गुड़ में मिला कर गोली बाँध दो। ज्वर आने से पहिले एक गोली रोगी को खिला दो। इस तरह करने से एक ही पारी में या २।३ पारी में चौथैया उड़ जायगा।

(५) रविवार के दिन “चिरचिरे की जड़” लाकर, कुमारी कन्या के हाथ से काँत हुए सूत में बाँधकर, रोगी के हाथ में बाँध दो। ईश्वर-कृपा से चौथैया नहीं आवेगा।

(६) “सफ़ेद कनेर की जड़,” रविवार के दिन, रोगीके कान पर बाँध देने से सब प्रकार के जाड़े के बुखार आराम हो जाते हैं।

(७) बच्च, हरड़, और घी इन तीनों को आग पर डालकर धूनी देने से विषम ज्वर नाश हो जाते हैं।


(८) सफ़ेद धतूरा, रविवार को उखाड़ कर, रोगी के दाहिने हाथ में बाँधने से, बहुधा, शीत ज्वर एक ही दिनमें उड़ जाता है।

(९) उल्लू का पङ्क और गूगल एक काले कपड़े में लपेट कर बत्ती सी बनालो। पीछे इस बत्ती को घी में तर करके जलाओ और काजल पारो। यह नुसखा हमारा आज्ञामूदा नहीं है। हिक्मत की एक पुस्तक में लिखा है कि इस काजलके आँखों में आँजने से चौथैया ज्वर जादू की तरह उड़ जाता है।

(१०) एक वर्ष से ऊपर के पुराने घी में “हींग” घोटकर सूँघनेसे, लोलिख्वराज महादय लिखते हैं, चौथैया ज्वर ऐसे उड़ जाता है जैसे नवयौवना स्त्रियोंका मुँह देखने से सज्जनों की सज्जनता उड़ जाती है ।

(११) वही वैद्य शिरोमणि लोलिख्वराज महाशय लिखते हैं कि “अगस्त नामक वृक्ष के पत्तों का रस” सूँघने से चौथैया ज्वर जाता रहता है ।

अतिसार नाशक औषधियाँ ।

 **जा** यफल, कुहारा और शुद्ध अफीम,—इन तीनों को तीन तीन माशे लेकर, खरल में डालकर, नागर पानों का रस डालकर घोटो । जितना पानका रस सुखाया जायगा ; गोलियाँ उतनी ही अच्छी बनेंगी । जब दवाएँ खूब घुट जावे तब चने समान गोलियाँ बना लो ।

जिन्हें पतले दस्त लगते हों उन्हें एक एक गोली, दिन में २।३ बार, मांठे के साथ निगलवाओ । खाने को हलका भोजन दो । पानी बिलकुल थोड़ा पिलाओ । मिहनत और स्त्री-प्रसङ्ग से बचाओ । इन गोलियों के २।३ दिन सेवन करने से अतिसार रोग में बहुत ही चमत्कार नज़र आता है ।

(२) शोधा हुआ कुचला* ३ भाग, लौंग १ भाग,—इन दोनों

* कुचले के बीज की गोमूत्र में उबाल लो । फिर उसका ऊपरका छिलका उतारकर फेंक दो । सब से पीछे बीज की बीचों बीच से दो भाग करके (चीरकर) अन्तर की जिभली भी निकाल कर फेंक दो । कुचले के बीज की कड़ाही बर्तन में रखकर भी भून्ते हैं और छिलका तथा जिभली निकाल डालते हैं । मगर घी में भून्ने समर्थ यह हीशियारी रखनी चाहिये कि बीज जलने न पावे ।

को अदरक के रसमें घोटकर, रत्ती रत्ती भर की गोलियाँ बना लो। दिन में २।३ दफा, एक एक गोली शहद में मिलाकर रोगी को खिलाओ। इन गोलियों से वह दस्त मिट जाते हैं जिन्हें पेचिश या मरोड़ी के दस्त कहते हैं।

(३) अगर पेट में जलन होती हो और पतले दस्त लगते हों ; तो “आम के छिलके की अन्दर की छाल” को दही में पीस कर रोगी को खिलाओ।

(४) अगर आँव गिरता हो और पेट में मरोड़ी चलते हों तो “चिरचिरे की जड़” पानी में घिस कर रोगी को पिलाओ।

(५) आधी रत्ती या कम अफीम पर खानेका चूना लपेट कर, रोगी को दिन रात में दो दफा निगलवा देनेसे आँव के दस्त या पेचिश निश्चन्देह आराम हो जाती है। एक दफा हमने इसका बड़ा ही आश्चर्य प्रभाव देखा था।

(६) प्याज के रस में, ज़रा सी अफीम मिला कर देने से दस्तों की बीमारी में बहुत लाभ होता है।

(७) कितनी ही बार पेचिशवाले रोगियोंको केवल दही और भात खाने से आराम होते देखा है। अगर दस्तों के साथ ज्वर या सूजन हो तो दही भात न देना चाहिये।

(८) अगर किसी दस्तवाले रोगी को, दस्तों के सिवा प्यास तेज़ी से लगती हो, उल्टियाँ होती हों और नींद न आती हो ; तो उसे ज़रा ज़रा सा ‘जायफल’ का टुकड़ा खिलाओ। अवश्य आराम होगा।

(९) एक तोला ‘जायफल’ को पीस, गुड़ में मिलाकर तीन तीन भाँगे की गोलियाँ बना लो। जिसे अजीर्ण या बदहजमी से दस्त लगते हों उसे आध आध घण्टे में एक एक गोली खिलाकर ऊपर से गर्म जल पिलाओ। बदहजमी के दस्त इस दवा से बहुत जल्दी आराम होते हैं।

(१०) दो माशे 'जाबिली' लेकर महीन पीस लो । पीछे उस चूर्ण को दही में मिलाकर बराबर ११ दिन खाओ । इस दवा से भारी से भारी, हर तरह का, अतिमार निस्सन्देह आराम हो जाता है ।

(११) बड़ का दूध नाभि में भर देने और नाभिके चारों तरफ लगाने से दस्त बन्द हो जाते हैं ।

(१२) आम को छाल, दही के पानी में पीस कर नाभि के चारों तरफ लगा देने से दस्त बन्द हो जाते हैं ।

(१३) कुछ आँवले लेकर घीमें पीस लो । पीछे उस से नाभि के चारों तरफ एक ऊँची दीवार सी बना दो । उस दीवार के भीतर, नाभि पर, अदरक का रस भर दो । थोड़ी देर इसी तरह रहने दो । यह दवा दस्त बन्द करने में राजा है । पानीके समान दस्त भी इससे बन्द हो जाते हैं ।

(१४) अगर जमालगोटे से दस्त लग रहे हों तो सवा दो माशे कतौरा खिला दो । दस्त बन्द हो जायँगे ।

(१५) बेलगिरी भून कर और उसमें थोड़ी सी शक्कर मिला कर खाने से दस्त बन्द हो जाते हैं ।

(१६) ज़रा सी अफीम* मिट्टीके ठीकरे पर भून कर खाने से पक्कातिसार अति शीघ्र आराम हो जाता है ।

* अफीम की मात्रा रोगी की शक्ति, उम्र आदि देखकर देनी चाहिये । यद्यपि यह कितने ही रोगों में अत्यन्त काम करती है ; मगर ज़रा भूल होनेसे रोगी की यमालय तक पहुँचा देती है । इसकी मात्रा सुरमोके दानेसे लेकर १ रन्नी तक है ।



हिचकी रोग ।



चकी मनुष्यों को अनेक बार उठ आती है और साधारण उपायोंसे मिट भी जाती है ; किन्तु जब वह किसी ऐसे मनुष्य को हो जाती है जिसके वातादि दोष खूब सञ्चय होगये हों, अच कूट गया हो,

जिसको दूसरे रोगोंने घेर कर जीर्ण कर डाला हो, जो अत्यन्त मैथुन करनेवाला हो और जो बूढ़ा हो तब वह प्राणनाश करके ही पीछा छोड़ती है। ज्वर रोग में हिचकी का पैदा होना और यमराज का दुलावा आना एक ही बात है। आयुर्वेद में लिखा है :—

कामं प्राण इरा रोमा बहनीनतुते तथा ।

यथा शालग्रहिक्काप हरतः प्राणमायुर्वे ॥

“मनुष्य के प्राण नाश करनेवाले हैजा, सन्निपात ज्वर वगैरः अनेक रोग हैं ; किन्तु श्वास और हिचकी जितनी जल्दी प्राण नाश करते हैं और रोग उतनी जल्दी नहीं करते ।”

वङ्गसेन में लिखा है :—

यथाग्निरिचोः पवनगुह्यो बज्रं यथा वा सुरराज मुक्तम् ।

रोगालयेते खलुदुर्निवारः श्वासः सहिक्काप विलम्बिका च ॥

“जिस तरह हवाके जोर से बड़ी हुई ईख को अग्नि और इन्द्र के हाथ से कूटा हुआ वज्र दुर्निवार है ; वैसे ही श्वास, हिचकी और विलम्बिका का आराम होना कठिन है ।”

हिचकी के पैदा होने के सबब ।

दाहकारक, देर से पचनेवाले अभिष्यन्दी, रूखे भोजन करने शीतल जल पीने ; शीतल जलमें स्नान करने ; धूल, धूआँ और पवनके सेवन करने, बोझा ढोने, बहुत रास्ता चलने, मलसूत्र आदि

वेगोंके रोकने और व्रत उपवास आदि करने से श्वास, खाँसी और हिचकी रोग पैदा होते हैं ।

यद्यपि हिचकी रोग ऐसा भयङ्कर है ; तथापि हम चन्द अच्छे अच्छे उपाय लिखते हैं जिन से बहुत कुछ लाभ पहुँचने की सम्भावना है ।

हिचकी का इलाज ।



(१) बाज़ बाज़ वक्त केवल “शहद” चाटनेसे असाध्य हिचकी आराम हो जाती है ।

(२) काले उड़द के बारीक चूर्ण को चिलम में रख कर पीने से हिचकी आराम होती है । लेकिन आग का अङ्गारा ऐसा लेना चाहिये जिसमें धुआँ न हो ।

(३) मोरका पङ्ख जला हुआ तीन माशे लेकर, शहदमें मिला कर चाटने से हिचकी आराम होती है ।

(४) छप्पर की पुरानी रस्सी चिलम में रख कर पीने से हिचकी आराम होती है ।

(५) आम के सूखे पत्ते चिलम में रख कर पीने से हिचकी आराम होती है ।

(६) पोदीने में शकर मिलाकर चबाने से हिचकी आराम होती है ।

(७) चाँवलों के गरम भात में घी डाल कर खाने से हिचकी में लाभ होता है ।

(८) सेंधानोन जल या घी में पीम कर हिचकीवाले को सुँधाने से हिचकी आराम हो जाती है ।

(९) हाथ पाँव बाँध देने, श्वास रोकने या प्राणायाम करने,

अक्समात डराने या गुस्सा दिलाने अथवा खुशी की बात कह देने से, अक्सर, हिचकी आराम हो जाती है।

(१०) बकरी के दूध में सोंठ श्रीटा कर, रोगी को वह दूध पिलाने से हिचकी आराम हो जाती है।

(११) मक्खी की विष्टा दूध में पीस कर सुँघाने या सोंठ को गुड़ में मिलाकर सुँघाने से हिचकी आराम हो जाती है।

दन्तरोग नाशक औषधियां।



तों में दर्द अक्सर सरदी, बाढ़ी, और गरमी से हुआ करता है। लोग सर्दी के दर्द में ठण्डी दवा और गर्मी के दर्द में गरम दवा इस्तमाल करते हैं। ऐसा करने से दन्त-पीड़ा घटने के बजाय बढ़ जाती है। इसवास्ते हम गरमी

सरदी के दर्द के पहिचाने की सहज तरकीबें लिखते हैं।

गरम जल मुखमें रखने से यदि दाँतों का दर्द कम हो जाय तो जानना चाहिये कि दर्द सरदी से है। अगर शीतल जल मुख में रखने से दन्त-पीड़ा कम हो जाय तो दाँत का दर्द गरमी से समझना चाहिये।

(१) चिरचिरे की पत्तियों का रस निकाल कर दाँतों में मलने से दन्तशूल आराम होजाता है।

(२) दाँत या डाढ़के तले 'कपूर' रखनेसे दाँतका दर्द आराम हो जाता है और कीड़े भी मर जाते हैं।

(३) पीपल, ज़ीरा और सैधानोन पीस कर, दाँतों में मलने से दाँतोंका दर्द, उनका हिलना और मसूढ़ों का फूलना आराम हो जाता है।

(४) हल्दी को महीन पीस कर, उससे दांतों को मलें और थोड़ी सी हल्दी एक कपड़े में रख कर दर्दवाले दांत के नीचे रक्खो । इससे दर्द आराम हो जायगा ।

(५) अगर सदीं से दांतों में दर्द हो तो अदरख पर नमक लगाकर दांतों के नीचे रक्खो ।

(६) अगर दांतों में कीड़े हों और उनके कारण दांतों में छेद होगये हों ; तो छेदों में कपूर भर दो । इससे सब कीड़े मर जायँगे और छेद बढ़ने न पावेंगे ।

(७) अगर ज्वारके दान के बराबर 'नौसादर' रूई में लपेट कर दांत के नीचे रक्खो और मुँह नीचा कर दो ; तो मुँह से ख़राब जल निकल कर दन्त-पीड़ा आराम हो जायगी ।

(८) प्याज और कलौजी दोनों समान भाग लेकर चिलम में रक्खो । जपर से आग रख कर तमाखू की तरह पीओ । इस तरीक़े से मसूढ़ों की सूजन और दांतों का दर्द आराम हो जाता है ।

(९) अकरकरा और कपूर बराबर बराबर लेकर पीस लो । पीछे इसे दांतों पर मलो । इस नुसखे से हर तरह का दांतों का दर्द आराम हो जायगा ।

(१०) अगर मसूढ़ों के फूलने से बहुत दर्द हो ; तो गुनगुने जल के गरगरे या कुल्ले करो ।

(११) अगर खटाई खाने से दांत आम गये हों ; तो नमक पीस कर दांतों पर मलो ।

(१२) बारहसिंगे का सींग जलाकर पीस लेने और उसीसे दांत माँजने से दांत ख़ूब साफ़ और मज़बूत होजाते हैं ।

(१३) मसूर को जलाकर दांतों पर मलने से दांत साफ़ हो जाते हैं ।

(१४) सौप को जलाकर दांत मलने से भी दांत मोती की लड़ी के समान हो जाते हैं ।

(१५) माजूफल को महीन पीस कर दांतों पर मलने से दांत मजबूत हो जाते हैं और उनसे खून आना बन्द होजाता है ।

(१६) जामुन की लकड़ी, कचनार की लकड़ी और मौल-सिरी की लकड़ी इन तीनों में से जो मिले उसे जला कर राख कर लो । इनमें से किसी एक की राख से रोज़ दांत मलने से दांतों से खून आना बन्द होजाता है ।

(१७) भुनी हुई फिटकरी एक भाग, भुना हुआ तूतिया चौथाई भाग, और कथा डेढ़ भाग,—इनको कूट पीस कर मञ्जन बनाने और इसी मञ्जनसे दाँत मलने से दाँत मजबूत होजाते हैं ।

(१८) नौसादर और चूना मिला कर पानी में घोल, गाढ़ा गाढ़ा सूँघने से दाँत का दर्द कम होजाता है ।

अजीर्ण नाशक उपाय ।



त्यक्त जल पीने, विषम भोजन करने, मलमूत्र आदि के वेगों को रोकने, रात को जागने और दिन में सोने से ; स्वभाव के अनुकूल और हलका भोजन करने से भी नहीं पचता । इनके सिवा पराई सम्पत्ति देख कर जलने, डरने, गुस्सा करने, लोभ करने, रज्ज शोक करने तथा दीनता आदि मानसिक कारणों से भी खाया हुआ भोजन भली भाँति नहीं पचता है ।

बङ्गसेन में लिखा है कि जिन की इन्द्रियाँ वश में नहीं हैं, जो जानवरों की भाँति बे-प्रमाण खाते हैं उन लोगों को ही अजीर्ण पैदा होता है । अजीर्ण अनेक रोग पैदा करता है । अजीर्ण के नाश हो जाने से सब रोग नाश हो जाते हैं । सूच्छा, प्रलाप, वमन, मुँह से लार गिरना, ग्लानि और भ्रम तथा मरण,—ये सब अजीर्ण के उपद्रव हैं ।

हम अजीर्ण और मन्दाग्नि के नाशार्थ चन्द अच्छे २ तुमम्बे नीचे लिखते हैं। पाठक उन्हें यथाविधि बनाकर लाभ उठावें

हिंंगाष्टक चूर्ण ।

सोंठ, कालीमिर्च, पीपर, अजमोद, सैंधानोन, सफेद ज़ीरा, स्याहज़ीरा,—ये सातों चीज़ें बराबर बराबर लेकर कूट पीस लो। पीछे सब चीज़ों के आठवें भाग की बराबर 'हींग' लो। हींग को घी में भून कर, चूर्ण में मिला दो। बस, यही 'हिंंगाष्टक' चूर्ण है।

इस चूर्ण में से ३ या ४ मांशे चूर्ण घी के साथ मिलाकर पहिले एक ग्रास अथवा पहिले पाँच ग्रासों के साथ खाने से खूब भूख बढ़ती है। किसी किसी के मत से वायु गोला भी नाश हो जाता है। जिनको भूख न लगने की शिकायत रहती हो वह इसे अवश्य खावे।

महा अजीर्ण नाशक चूर्ण ।

इमली (सूखी), अम्लवेत, चीता, हरड़, सोंठ, गोल मिर्च, पीपर, सैंधानमक, कालानमक, मनिहारौ नमक, वायबिडंग, स्याह ज़ीरा, सफेद ज़ीरा, अजमोद, और अजवायन,—इन पन्द्रह चीज़ों को बराबर बराबर बाज़ार से ले आओ। पीछे कूट पीस कर कपड़ छन कुडनी और एक बोतल में भरकर काग लगा कर रखदो।

इसकी मात्रा १ मांशे से ४ मांशे तक है। इसे फाँक कर थोड़ा ताज़ा या गर्म जल पीना चाहिये। दोनों भोजन के पीछे नित्य खाने से भोजन भली भाँति पच जाता है और भूख खुल कर लगती है। अगर यह चूर्ण अजीर्ण पर सेवन किया जाय तो पत्थर संमान अजीर्ण को भी भस्म कर देता है।

लवण भास्कर चूर्ण ।



समन्दर नोन ८ तोले, मच्चर नोन ५ तोले, सूखा अनार टाना ४ तोले, छोटी इलायची के बीज आधा तोला, दालचीनी आधा तोला और बिड़ नोन, सैधा नोन, धनिया, पीपर, पीपरामूल, काला-जीरा, तेजपात, नागकेशर, तालीसपत्र, अम्लवेत, कालीमिर्च, सफेद-जीरा और सोंठ, इरेक दो दो तोले लो । पीछे, इन अठारह दवाओं को कूट पीस कर महीन छान लो और शीशी में भर कर रख दो ।

इस चूर्ण की मात्रा १ माशे से ४।५ माशे तक है । इसके सेवन करने से तिल्ली, वायुगोला, मन्दाग्नि, वादी बवासीर, स'ग्रहणी, दस्तकब्ज, भगन्दर, पेट और संमत्त शरीर को सृजन, पेट का दर्द, श्वास, आमवात आदि बीमारियाँ आराम होती हैं । कैसा ही भारी पेट का रोग, हो, इसके विश्वास पूर्वक लगातार सेवन करने से अवश्य आराम हो जाता है । यह चूर्ण और चूर्णों की तरह गरम नहीं, किन्तु मृत्तदिल है । अतः मर्द स्त्री और बालक सबको सिवाय लाभ के हानि नहीं करता । दिन में तीन दफा सवेरे, दोपहर और शाम को खाना चाहिये । गृहस्थियों को यह चूर्ण बना कर अवश्य रखना चाहिये । वक्त पड़ने पर यह बड़े भारी वैद्य का काम देता है ।

दस्तकब्ज में इसे गर्म जलसे ; अजीर्ण, खट्टी उकास, अजी मिचलाने में ताजा जल से अथवा अर्क सोंफ से तथा स'ग्रहणी, बवासीर और मन्दाग्नि में गाय की छाछ से लेना चाहिये ।

अजीर्ण नाशक चूर्ण ।

सोंठ ५ भाग, पीपर ४ भाग, अजमोद ३ भाग, अजवायन २ भाग, सैधा नोन १ भाग, हरड़ १५ भाग,—इन सब दवाओं को

कूट पीस कर छान लो और शीशी में भर कर रख दो। इसकी मात्रा १ से ५ माशे तक है। इसे ताज़ा जल से लेना चाहिये। इसके सेवन करने से पेट की गुड़गुड़ाहट, आम रोग, पेटका दर्द, दस्त साफ़ न होना और वायुगोला आदि नाश होते हैं और पत्थर के समान अजीर्ण भी नाश हो जाता है।

अग्नि मुख चूर्ण ।



हींग १ भाग, बच २ भाग, पीपल ३ भाग, अदरक ४ भाग, अजवायन ५ भाग, हरड़ ६ भाग, चीता ७ भाग और कूट ८ भाग लो। पीछे सब को मिला कर कूट पीस लो और छान कर शीशी में भर दो।

इस वात-नाशक अग्निमुख चूर्ण को दही के पानी या निवाये जल के साथ सेवन करने से उदावर्त, अजीर्ण, तिब्बो और पेट के रोग नाश हो जाते हैं। जिसका शरीर गलता है और जो बवासीरसे दुखी है उसके लिये यह चूर्ण अमृत है। यह चूर्ण अग्नि दीपक, कफ नाशक और गोले को नष्ट करनेवाला है। यह “अग्निमुख चूर्ण” कभी निष्फल नहीं जाता।

फुटकर उपाय ।

(१) अगर पेट फूल रहा हो और दस्तकब्ज हो तो नीबू के रस में “जायफल” घिस कर चाटो। दस्त साफ़ होकर पेट हलका हो जायगा।

(२) नीबू के रस में “केशर” घोट कर पीनेसे अजीर्ण में बड़ा लाभ होता है।

(३) अगर कंला खानेसे अजीर्ण होगया हो तो “इलायची” खालो।

विशूचिका या हैजा ।

हैजे से बचने के उपाय ।



जो का नाम सुनने से ही लोगों की धोती ढौली हो जाती है। जब यह फैलता है तब सैकड़ों जीवों की सफाई करने लगता है। बहुधा, अच्छे अच्छे डाक्टर वैद्यों की दवाएँ भी इस दुष्ट रोग के दमन करने में पीठ दिखा देती हैं। अतः अङ्गरेजों की इस कहावत के अनुसार, कि Prevention is better than cure. अर्थात् इलाज करने की बनिस्बत रोगका रोकना अच्छा है, मनुष्यों को रोगसे बचने के उपाय करने चाहिये। हम, नीचे, हैजे से बचने के थोड़े से उपाय अपने पाठकों के उपकारार्थ लिखते हैं। आशा है कि पाठकवर्ग इनके अनुसार चल कर अपने दुष्प्राप्य मानव-जीवन की रक्षा करके हमारे परिश्रम को सार्थक करेंगे :—

(१) अगर आपके नगर या गाँव में हैजा फैल रहा हो ; तो कड़वे नीम के पत्ते एक तोला, कपूर एक रत्ती, और हींग एक रत्ती,—इन तीनों चीजों को पीस कर एक गोली बना लो। पीछे इस गोली में ६ मांशे गुड़ मिलाकर, रात को सोने से पहिले, खा जाओ। जब तक हैजे का भय रहे रोज़ इसी तरह गोली बना कर रात को खाया करो। अगर यह गोली आप अपने गाँव में सब को बता देंगे तो आपको पुण्य होगा। इस गोली के नित्य खानेवाले पर, हैजा अपना हमला नहीं करता। यह बात अजमा कर देख ली गयी है।

दूसरा उपाय

रातको जब खाना खा चुकी, तब थोड़ी सी 'प्याज' कूट कर उस

का रस निकाल लो। उसमें १ चने बराबर हींग, १॥ माशे सौंफ और १॥ माशे धनिया मिलाकर खाजाओ। हैजे के समय, रोज़ रातको, अच्छे शरीर में, यह नुसखा इस्तेमाल करने से हैजा कदापि न होगा। इस तरकीब के सिवाय नीचे लिखी हुई बातों पर भी अमल करना जरूरी है।

(२) बासी भोजन मत करो; खास कर तेल के बड़े, पकौड़ी आदि न खाओ।

(३) जल साफ़ पीओ और अधिक मत पीओ; क्योंकि दूषित जल पीने या लोटे के लोटे जल भुक्काने से भी हैजा हो जाता है।

(४) नियत समय पर भोजन करो। कभी कम और कभी अधिक भोजन मत करो।

(५) दिन में न सोओ और रात में न जागो।

(६) किसी तरह का नशा मत करो। विशेष कर मदिरा (शराब) मत पीओ। यदि नशा ही करना हो तो बहुत हलकी सी “भङ्ग” पीओ। देखा गया है कि हलकीसी भङ्ग पीनेवालों को हैजा नहीं होता।

(७) कैसा ही भारी नुकसान या और कोई दुर्घटना हो जाय किन्तु हैजे के मौसम में शोक मत करो।

(८) गर्म स्थानसे आकर एकाएकी ठण्डी जगहमें न घुस जाओ और कहीं से आकर गर्म देह में झटपट शीतल जल मत पीलो।

(९) हर रोज़ शीघ्र पचनेवाला खाना खाओ और जहाँ तक हो सके कुछ कम खाओ। रात में इस बात पर ज़ियादा ध्यान रखो; क्योंकि रात का भोजन कठिनता से पचता है और अजीर्ण हो जाता है। अजीर्ण ही हैजे की जड़ है।

(१०) हैजे के मौसम में कपूर का चिराग़ जलाओ। हाथ, जीब या रुमाल में कपूर रखो और उसे बार बार सूँघो।

(११) मकान को खूब साफ़ रखो । मकान के मैले रखने से हवा बिगड़ जाती है । बिगड़ी हुई हवा और मैले जल से ही प्रायः हैज़ा हुआ करता है ।

(१२) अगर बहुत ही जोर से बीमारी फैल रही हो और मनुष्य पर मनुष्य मरते हों ; तो अपने वास-स्थान को छोड़ कर चन्द रोकके लिये ऐसे स्थानमें जा बसो जहाँ कुछ बीमारी न हो और जहाँ का जल-वायु स्वास्थ्य के लिये लाभदायक हो । स्थान छोड़ देने से अनेकानेक मनुष्यों की जानें बच जाती हैं । यही कारण है कि जब अङ्गरेजों की छावनी में हैज़ा हो जाता है ; तब वह लोग पल्टन को लेकर जङ्गल में जा पड़ते हैं ।

(१३) हैज़े के समय में, तेज़ दस्तावर दवा भूल कर भी न लो और हैज़े से लोगों को मरते देख कर कभी भयभात मत हो । हैज़ा और प्लेग से जो डरते हैं वे ही पहिले मरते हैं ।

हैजे के लक्षण ।

हैजे की प्रथम अवस्था में, रोगी का जी मिचलता है फिर बार-बार वमन और पतले दस्त होते हैं । दूसरी अवस्था में, जीभ में काँटे पड़ जाते हैं, प्यास का जोर बढ़ जाता है, नाड़ी की चाल मन्दी पड़ने लगती है और कुछ कुछ बेहोशी सी होने लगती है । तीसरी अवस्था में, एकदम होश हवास नहीं रहता, संज्ञा नाश हो जाती है, हाथ पैर ठण्डे पड़ जाते हैं और उनमें तशबुज या बाँझटे आने लगते हैं, आँखें अन्दर को घुस जाती हैं, होठ और नाखून कुछ काले से या नीले पड़ जाते हैं और हिचकियाँ चलने लगती हैं तथा पेशाब नहीं उतरता ।

असाध्य रोग के लक्षण ।

रोगी के हाथ पैरोंमें ऐंठन अधिक हो, आवाज़ बँध गई हो, बल बिल्कुल घट गया हो, भीतर से शरीर जलता हो और ऊपर

से ठण्ड लगती हो, बैचैनी के मारे रोगी घबराता हो, प्यास के मारे गले में काँटे पड़ गये हों, पेशाब न उतरता हो, साँस रुक रुक कर आता हो या साँस लेते समय गला खरखर करता हो, नाड़ी रुक रुक कर चलती हो और हिचकियाँ आती हों,—अगर ये लक्षण हों तो समझना चाहिये कि रोगी शायद ही बचेगा। ऐसे रोगी के आराम होने की पक्की आशा नहीं करनी चाहिये।

अगर उपरोक्त लक्षणों के सिवा रोगीके हाथ पाँवों के नाखून, दाँत और होठ नीले या काले हो गये हों, बिष्कुल होश न हो, आँखें भीतर घुस गयी हों और हाथ पैरों के जोड़ ढीले पड़ गये हों, तो समझना चाहिये कि रोगी कदापि न बचेगा। अगर ऐसे लक्षणोंवाला रोगी बच जाय; तो समझना चाहिये कि उसने फिर से नया जन्म लिया है।

साध्य रोग के लक्षण।

अगर रोगी को वमन बन्द हो जायँ, थोड़ी थोड़ी नींद आने लगे, शरीर गर्म बना रहे, रोगी तीन चार दिन निकाल जाय और बीचमें कोई बात कफका उपद्रव न उठे; तो जानना चाहिये कि रोगी अवश्य आराम होजायगा।

हैजेवाले की सेवा सुश्रुषा।

हैजे के रोगी को खूब साफ कमरे में साफ बिछौनों पर सुलाओ और उसका पाखाना तथा कय जल्दी जल्दी साफ करवा दो; ताकि घरको हवा न बिगड़ने पावे। उसके पास थोड़ा सा कपूर रख दो और उसे बाम्बार कपूर सुँघाते रहो। रोगी को धैर्य देते रहो और घबड़ाने मत दो। अगर नज़दीक ही कोई अनुभवी और नामी वैद्य हकीम या डाक्टर मिले तो उसका इलाज कराओ। यदि वैद्य हकीम न मिले तो हमारी नीचे लिखी हुई तरकीबों से काम निकालो। असल इलाज तो अभी हो सकता है जब कि

चतुर चिकित्सक रोगीके पास हो । मगर वैद्य हकीमके न मिलने पर कुछ न कुछ उपाय तो अवश्यही करना चाहिये । यदि थोड़ी सी अकूल सेकाम लिया जाय तो हमारी नौचे खिखी हुई दवाइयों और तरकीबों से अनेक रोगी बच सक्ते हैं ।

हैजे की गोलियाँ ।

अफीम, जायफल, लौंग, केशर और कपूर,—इन पाँचो चीजों को छः छः माशे, बराबर बराबर, लेकर खरल में डाल कर खूब घोटो । पीछे दो दो रत्ती की गोलियाँ बना लो ।

जब तक दस्त और वमन आराम न हो जायँ तब तक एक एक घण्टे पर एक एक गोली "गरम जल" के साथ रोगीको निगलवाओ । कम उम्रवालों को आधी गोली दो । यह गोलियाँ आजमाई हुई हैं । इनसे हैजे में अवश्य उपकार होगा । जब रोगी को प्यास लगे तब थोड़ा थोड़ा जल दो । आराम हो जाने पर जब खूब भूख लगे तब साबूदाना पका कर खिलाओ ।

कुचले की गोलियाँ

शोधा हुआ कुचला* ६ माशे, अफीम ६ माशे, और सफेद गोल मिर्च ६ माशे,—इन तीनों को मिलाकर अदरक के रस में घोटो । पीछे एक एक रत्ती की गोलियाँ बनालो । जब रोगी को गोली देने का काम पड़े तब हर एक गोली में २ माशे सोंठका चूर्ण और इतना ही गुड़ मिला कर रोगी को खिलाओ । यह गोलियाँ हैजा और अतिसार दोनों में फायदेमन्द साबित हुई हैं । अतिसार में दिन में तीन या चार गोली दो । मगर हैजे में रोग का ढंग देख कर घण्टे घण्टे या दो दो घण्टे में गोली दो ।

आक की गोलियाँ

मदार यानी आक की जड़ २ तोला लाकर, उसमें दो तोला ही

* कुचला शोधने की तरकीब इसी पुस्तक के २७२ वें सफे के फुट नोट में देखो

अदरक का रस डालो और उन दोनों को खरल में डाल कर खूब घोटो । जब मसाला गोली बनाने लायक घुट जाय तब गोल मिच के समान गोलियां बना लो । दो दो या तीन तीन घण्टे पर एक एक गोली हैजे वाले रोगी को खिलाओ । बाज बाज, समय इन गोलियों से मरते हुए आदमी भी बच गये हैं ।

हैजेके आराम करनेके सरल उपाय

(१) नीला कपड़ा जला कर उसकी राख मनुष्य के पेशाब में मिलाकर पीओ । सुना है कि हैजे के आसार नजर आते ही बहुत से आदमी अपना पेशाब पी लेते हैं और हैजे से बच जाते हैं ।

(२) अगर हैजा होजाय और कोई दवा या हकीम वैद्य न मिले, तो प्याज को कूट कूट कर उसका रस निकालो और हैजे वाले को छः छः माशा रस घण्टे घण्टे में उस वक्त तक पिलाओ जबतक कि वह आराम न होजाय ।

उपद्रव शान्तिके उपाय ।

प्यास ।

अगर प्यास का जोर न घटे तो अर्क सौंफ आधा पाव, अर्क गुलाब एक छटाँक, अर्क पोदीना एक छटाँक और पानी की बरफ आधा पाव,—इन चारों को या इनमें से जो वक्त पर मिल सकें एक मिट्टीके कोरे बरतन में मिलाकर रखलो । जब रोगी पानी माँगे तब रुपया २ भरके अन्दाजसे रोगीको यही अर्क पिलाते रहो । इस नुसखे से प्यास तो अवश्य ही कम होजायगी ; साथही वमन में भी फायदा होगा ।

(२) अगर ऊपरके अर्क वगैरः न मिले तो धुली हुई भाँग २ रत्ती, सौंफ २ माशे और छोटी इलायची १ माशे,—इन सब को पीस कर एक मिट्टी के बरतन में आधा सेर ताजा जल में कपड़े से

छान लो। इसमें से ज़रा ज़रासा पानी रोगी को २५।३० बार पिलाओ। इस भङ्ग-जलके पीने से, प्यास मिट कर, पेगाव माफ़ होगा।

(३) अगर भङ्ग-जल न बन सके तो ज़रा ज़रा सा 'जायफल' का टुकड़ा रोगी को खिलाओ अथवा जायफल को कुचल कर काढ़ा बना लो और वही रोगी को पिलाओ। इससे प्यास अवश्य ही कम हो जायगी।

वमन

अगर उपरोक्त दवाओंसे वमन यानी उन्टी होना बन्द न हो; तो एक चौकोर पतले कागज़ पर राई पौस कर लपेट दो। पौछे उस राई के कागज़ को पेट पर चिपकादो। जब जलन होने लगे तब उसे उतार डालो। इस तरकीब से वमन बन्द होजाती है।

शरीर की ऐंठन

अगर हाथ पैरों में बाँइटे आते हों, शरीर शीतल होगया हो और नाड़ी की चाल मन्दी पड़ गयी हो; तो हाथों की कलाई और पैरों की एड़ियों पर राई का पलस्तर रख दो। अगर मिल सके तो विषगर्भ तेल, तारपीन का तेल और कपूर,—इन तीनों को मिलाकर समस्त शरीर या हाथ पैरों में ज़रूरत के माफ़िक मलते रहो। इस तेल की मालिश उस समय बन्द करो जब नाड़ी चलने लगे, बाँइटे आना बन्द हो जाय और शरीर में गरमी आजाय। यह तरकीब इस समय खूब काम देती है।

पेशाब खोलना।

अगर दस्त, कय और प्यास वगैरः कम हो जायें या बिल्कुल बन्द हो जायें लेकिन रोगीका पेशाब न-खुला हो; तो गुफ़लत छोड़ कर फौरन उसके पेशाब खोलने की तरकीब करनी चाहिये।

(१) साफ साबुन ६ माशे, कलमी शोरा ६ माशे और कपूर २ माशे,—इन तीनों को पानी में खूब फूँट कर एक जीव कर लो । पीछे इस पानी को काँच की छोटी सी पिचकारी में भर कर रोगी को पेशाब की इन्ट्री के मुँह में लगाकर छोड़ दो । जब तक पेशाब न उतरे तब तक २/३ बार पिचकारी लगाओ । अवश्य ही पेशाब खुल जायगा ।

(२) राई का पलस्तर कमर पर रखो अथवा ज़रा सा कपूर नूत्रेन्द्रिय के मुँह में रखो ।

(३) टेसूके फूल आधी छटाँक और कलमी शोरा आधी छटाँक,—इन दोनों चीज़ोंको पत्थरकी सिल पर, पानीसे, महीन पीस कर, रोगी के पेड़ू पर रख दो । अगर आधे घण्टे में पेशाब न खुल जाय तो यही लैप फिर पेड़ू पर लगा दो ।

(४) केवल “कलमीशोरा” दो तोला लेकर पानीमें महीन पीस लो । पीछे, एक साफ कपड़े की पट्टी उसी शोरे के जल में तर करके, नाभि के नीचे, पेड़ू पर रख दो । इससे भी पेशाब खुल जायगा ।

स्तम्भन बटी ।



करकरा, सोंठ, लौंग, केशर, पीपर, जायफल, जावित्री और सफ़ेद चन्दन,—इन में से हरेक छः छः माशे लो और अफीम दो तोले लो । पहिले अकरकरा जगैरःको कूट पीसकर महीन

चूर्ण कर लो । पीछे चूर्णमें अफीम मिला दो और आधी आधी रत्तों की गोलियाँ बना लो । एक गोली शहद के साथ खाकर ऊपर से दूध मिश्री पीओ । यह गोलियाँ स्तम्भन के लिये अच्छी हैं ।

उपदंश के घावों की मलहम



क्या दो माशे, सेलखडो २ माशे, नीलाधोया १ रत्ती. एक नग सड़ी सुपारी की राख, एक नग पीली कोड़ी की राख,—इन सबको कूट पीस पीस कर महीन कपड़े में छान लो। पीछे दो तोले गायके घी या मक्खन को १०८ बार कांसी की थाली में घो लो। धुले हुए घी में उपरोक्त चीजों मिला कर एक बरतन में रख दो। इस मलहम के लगाने से गरमी के घाव अवश्य मिट जाते हैं।

कनेर की जड़, पानी में घिस कर, घावों पर लगाने से उपदंश की असाध्य पीड़ा शान्त हो जाती है।

बिच्छूका ज़हर उतारने के

उपाय।



हाड़ी देशों और मारवाड़ प्रान्त में बिच्छू बड़-तायत से होते हैं। बाज़ बाज़ बिच्छू तो ऐसे ज़हरीले होते हैं कि उनके काटने से मनुष्य मूर्च्छित हो जाता है और कभी कभी मर भी जाता है। अतः हम अपने पाठकों के उपकारार्थ बिच्छू के ज़हर उतारने के चन्द उपाय नीचे लिखते हैं :—

(१) सत्यानाशी की जड़ की छाल, पान में रख कर, खिलाने से बिच्छू का ज़हर उतर जाता है। मगर इसके साथ की-प्राज के दो टुकड़े करके बिच्छू के डङ्ग पर लगाने चाहिये।

(२) कनेर की जड़, पानी में घिस कर बिच्छू के डङ्क पर लगाओ और घी पिलाओ । इस तरकीब से साँप और बिच्छू दोनों का विष उतर जाता है ।

(३) कपास के पत्ते और राई, एक साथ पीस कर, डङ्क पर लेप करने से बिच्छू का ज़हर उतर जाता है । अगर रविवार के दिन, कपास की जड़ खोद कर निकाल लाई जावे और बिच्छू के काटे हुए रोगी को चबाने को दी जावे तो और भी जल्दी फायदा हो ।

(४) कड़वे नीम के पत्ते या नीम के फूल चिलम में रख कर, ऊपर से बिना धूएँ का अङ्गारा रख कर तमाखू की तरह पीने से बिच्छू का विष उतर जाता है ।


(५) जिस शख्स को बिच्छू ने काटा हो, उसे कड़वे नीम के पत्ते चबाने को दो और उससे कह दो कि मुँह बन्द रखे यानी मुँह की भाफ बाहर न आने दे । पीछे कोई दूसरा आदमी उसके उस कान में फूँक मारे जिस तरफ बिच्छू ने काटा न हो । जिस तरफ बिच्छू ने काटा हो उस तरफ के कान में फूँक न मारे ।

(६) कुचले का का बीज या जड़ पानी में घिसकर बिच्छू, डाँस आदि ज़हरी जानवरों के डङ्क पर लगाने से ज़हर उतर जाता है ।

(७) चिरचिरे की जड़, पानी में घिसकर काटे हुए स्थान पर लगाओ । साथ ही चिरचिरे की जड़ पानी में घिस कर घोल दो और वही पानी बारम्बार थोड़ा थोड़ा बिच्छू काटे हुए आदमी को पिलाओ । जब वह पानी रोगी को कड़वा लगने लगे तब समझ लो कि विष उतर गया ।

(८) तीन चार रस्ती कपूर पान में रख कर खिलाने से भी बिच्छू आदि ज़हरीले जानवरों का ज़हर उतर जाता है ।

सर्प-विष उतारने के उपाय ।


 शख्स यह चाहे कि मुझे साँप का ज़हर न चढ़े ,
 उसे हर रोज़ सबेरे कड़वे नीम के पत्ते चबाने
 जो की आदत डालनी चाहिये । जो शख्स बिना
 चुके रोज़ नीम के पत्ते चबाता है उस पर निस्स-
 न्दह सर्प-विष असर नहीं करता ।

(१) अगर किसी मनुष्य को साँपने काटा हो तो उसे कड़वे नीमके पत्ते, नमक और कालौमिर्च चबाने को दो । यदि उसे नीम के पत्ते कड़वे न मालुम हों तो समझना चाहिये कि अवश्य सर्प ने काटा है । जब तक ज़हर न उतर जाय बराबर नीम के पत्ते चबवाते रहो अथवा नीम की छाल या पत्तों का रस निकाल निकाल कर पिलाते रहो ; जब नीमके पत्ते या रस कड़वे लगने लगे तब समझना चाहिये कि ज़हर उतर गया । प्रायः सभी गाँव गँवई वाले साँप के काटे हुए को नीम के पत्ते चबवाया करते हैं ।

(२) नीम की गिलोय डेढ़ गाद, पानी में पीस कर पिलाने से छल्टियाँ होने लगती हैं और अक्सर सर्प-विष उतर जाता है ।

(३) कड़वी तुम्बी के पत्ते अथवा उसकी जड़, पाव भर जल में पीस कर साँप के काटे हुए को पिलाने से वमन होकर विष उतर जाता है ।

(४) काली-मिर्च एक भाग, सैधा नमक एक भाग और कड़वे नीम के फल दो भाग,—इन तीनोंको पीस कर शहद के साथ देने से सभी तरह के विष उतर जाते हैं ।

(५) सफ़ेद कनेर के सूखे फूल, कड़वी तम्बाकू और छोटी इलायची के बीज, इन तीनों को महीन पीस कर कपड़े में छान लो, पीछे जिसे साँप काटे उसे सुँघाओ । इससे सर्प-विष उतर जाता है ।

अफीमका विष उतारनेके उपाय ।



फीम एक प्रकार का ज़हर है । इस को मात्रा से अधिक खालेने से मनुष्य मर जाता है । बहुत सी कर्कशा स्त्रियाँ अपने घरवालों से भगडा करके अफीम खालेतीं और अपने कुटुम्बियोंका दम नाक में कर देतीं हैं । अतः हम

अफीम के जहर उतारने के चन्द परीक्षित उपाय लिखते हैं :—

(१) सैनफल छः माशे, सैधा नोन छः माशे, और पीपर ३ माशे,—इन तीनों चीजों को एक हाँडी में, सेर भर पानी डाल कर, गरम करो ; जब अढ़ाई पाव पानी रह जाय उतार लो । अफीम खानेवाले को यही पानी कुछ गरम गरम पिला दो । इस से वमन होकर अफीम उतर जायगी ।

(२) चार या पाँच माशे हींग पानी में घोल कर पिला दो । अफीम का ज़हर उतर जायगा । अगर अफीम की डिब्बी में हींग का छोटा सा टुकड़ा रख दिया जावे ; तो अफीम का कुछ भी असर नहीं रहता ।

(३) रीठे का पानी बनाकर पिलाने से अफीम एक दम निकर्रा हो जाती है । रीठे और अफीम का बैर है ।

निद्रा नाशके उपाय ।



(१) काका जङ्घा सिर में बाँधने से नींद आजाती है ।

(२) हरी भाँग की पत्तियाँ बकरी के दूध में पीस कर तलकों में लगाने से नींद आजाती है ।

(३) स्त्री का दूध नाक में टपकाने से भेजे की खुश्कौ दूर हो कर नींद आजाती है ।

(४) भोजन करने के घण्टे दो घण्टे पीछे, गरम जल से स्नान करने, और चक्की की आवाज़, जल बहने के शब्द एवं वृत्तों के पत्तों की खड़खड़ाहट से मनुष्य को नींद आजाती है ।

(५) काकमाची की जड़ चोटी में बाँधने से नींद आजाती है ।

(६) अलसी और अरण्डी का तेल बराबर बराबर लेकर काँसी की थाली में रखकर, काँसीकी कटोरी से घोटो । पीछे नींद न आनेवाले की आँखों में आँजो । फौरन नींद आजावेगी ।

(७) जायफल, घी में घिस कर पलकों पर लगाने से नींद आजाती है ।

— — —

मिश्रित उपाय ।

आगसे जला हुआ घाव ।

आगसे जली हुई जगह पर अलसी का तेल और चूनेके ऊपरका नितरा हुआ पानी लगानेसे बहुत लाभ होता है । अथवा “घीग्वार का लुआव” जली हुई जगह पर लगाने से जलन तत्काल बन्द हो जाती है ।

बद या गाँठ ।

कौंच के बीज, पानी में घिस कर बद, बाघी या गाँठ पर लगाने से लाभ होता है ; अथवा कुचले का बीजे और समन्दर फल, जल में घिस कर लगाने से बद में फायदा होता है । गन्दे विरोद्ध का शीरा बद या गाँठ पर लगा देने से गाँठ बैठ जाती है ।

फोड़ा पकाकर फोड़ना ।

अगर फोड़ेमें बहुत दर्द हो तो “काला अगर” घिसकर लगा दो ।

अगर फोड़ा या गाँठ वगैरः पकानी हो तो अलसी के आटे में ज़रा सी हल्दी मिला कर पानी से पुल्टिस बनाओ और फोड़े पर गरम गरम बाँधो तो फोड़ा फूट जायगा । अगर जल्दी न फूटे तो अलसी के आटे में ज़रा सा नमक और जङ्गली कबूतर की बीट मिलाकर पुल्टिस बनाओ । यह पुल्टिस बहुत जल्दी फोड़ा फोड़ देती है ।

प्याज को भूँजकर उस में हल्दी और घी मिलाकर पुल्टिस बनालो और बद या गाँठ पर रखो फौरन फूट जायगी ।

नारु या वाला ।

अगर नारु या वाला निकले तो उसपर कुचले का बीज पानी में पीस कर लगाओ अथवा कड़वे नीम के पत्ते पीस कर लगाओ ।

खुजली ।

पुराने नीम की लकड़ी पानी में पीस कर लगाने से खुजली आराम हो जाती है । अथवा कड़वे नीम के बीज, पानी में पीस कर, शरीर पर लगाने से खुजली आराम हो जाती है और सिर में लगाने से सिर की जूँएँ मर जाती हैं । गाय का गोबर शरीर पर मलकर गरम जल से स्नान करने से खुजली आराम हो जाती है । चमेरे के तेल में कपूर घोट कर शरीर में मालिश करके, स्नान करने से ४१५ दिन में खुजली आराम हो जाती है ।

मुँहासे ।

जायफल, दूध में घिस कर बराबर कुछ रोज़ लगाने से जवानी की फुन्सियाँ मिट जाती हैं ।

फोते बढ़ना ।

छोटी इन्द्रायण की जड़ का चूर्ण अण्डी के तेल में पीस कर दिन भर में चार पाँच बार लगाने और दो मासे इन्द्रायण का चूर्ण

फाँक कर गाय का दूध पीने से बहुत जल्दी फ़ायदा नज़र आता है ।

शर्करोदक

शीतल पानी में मफ़ेद चीनी या मिश्री घोल कर शर्वत मा बना लो । पीछे उस में १ चाँवल भर कपूर, १ लौंग, १ इलायची और चार गोल मिर्च पीस कर मिला दो । इसी को विद्वान लोग शर्करो-दक कहते हैं । यह शीतल, वीर्यवर्द्धक, दम्भावर, रुचिकारक, स्वादिष्ट और हलका होता है । इस से बाढ़ी, पित्त, मूत्र, वमन, व्यास, दाह और ज्वर नाश होता है ।

शरबत गुलाब

गुलाब के फूल एक पाव लाकर साफ़ कर लो ; क्योंकि इन में मिट्टी मिली रहती है । पीछे फूलों को अढ़ाई सेर जल में रात भर भोगने दो । सुबेरे इनको चीनी या कलई को कढ़ाई में डाल कर आग पर जोश दो ; जब आधा पानी रह जाय, कढ़ाही चूलहे से उतार लो । पीछे, पानी छान कर नितार लो । जब गुलाब का पानी नितर जाय ; तब अढ़ाई सेर साफ़ चीनी में वही गुलाब का पानी डाल कर आग पर पकाओ । जब उबाल आने लगे तब उस में दूध और जल मिलाकर देते रहो । जब मैल साफ़ हो जाय, तब चाशनी देखो । ज़रा सी चाशनी एक लकड़ी या पत्थर पर टपकाओ, यदि वह अपने स्थान से न बहे तब समझो कि शरबत तैयार हो गया । यदि वह चाशनी पाँच मिनट में बहुत ही गाढ़ी हो जाय या जम जाय तो उसमें और पानी देकर पकाओ । बहुत गाढ़ी चाशनी हो जाने से शरबत बोतलों में कन्द के माफ़िक जम जायगा । शरबत वगैरः किसी उस्ताद से सीखने और अपने हाथ से, उसके सामने, बनाने से अच्छी तरह आते हैं ।

पसलीका दर्द ।



अगर किसी की पसली में दर्द हो तो ज़रा सा “सिन्दूर” शब्द में मिलाकर एक साफ कपड़े पर लगा लो । पीछे उसे दर्द-स्थान पर चि । दो और सिलगते हुए कण्डे की आग से सेक दो । आग से दूर रक्खो केवल भभक लगने दो । इस तरकीब से पसली दर्द फौरन आराम हो जाता है । यह तरकीब हमें बाबू भग. दास भार्गव, पेन्शनर पोष्टमाष्टर, ने बताई है । आपका कहना है कि यह तरकीब हमारी अनेकों बार की आजमाई हुई है ।

(२) अगर “नारायण तैल” मिले तो पसली के दर्द पर उस की मालिश करो और पुरानी रुई से उस स्थान को सेको और थोड़ी देर बाद वही रुई उस जगह बाँध दो ।

महासुगन्ध तैल ।



१ चन्दन, २ केशर, ३ खस, ४ प्रियङ्गू, ५ छोटी इलायची, ६ गोलीचन, ७ लोबान, ८ अगर, ९ कस्तूरी, १० कपूर, ११ जावित्री, १२ जायफल, १३ कंकोल, १४ सुपारी, १५ लौंग, १६ नली, १७ जटामासी, १८ कूट, १९ रेणुका, २० तगर, २१ नागरमोथा, २२ नवीन नख, २३ व्याघ्रका स्तृका, २४ वाल, २५ दीना, २६ स्थौणियक, २७ चोरक, २८ शैलेय, २९ ऐलुआ, ३० सरल, ३१ सतवन, ३२ लाख, ३३ आंव, ३४ लामज्जकटण, ३५ पझाख, ३६ धायके फूल, ३७ पुण्डरीक, ३८ कचूर ये सब चीज़ें पन्सारी के यहाँ मिलेंगी ।*

* नोट :—

नख—यह सुगन्धित द्रव्य है । इसके न मिलने पर “लौंग के फूल” ले सकते हैं ।

उपरोक्त अड़तीस चीजों को खूब देख भालकर पन्धरी की दूकान से बराबर तीन तीन माशे ले आओ ; पीछे इनको कूट पीसकर, पानीके साथ सिलपर, भँगकी तरह, पीस कर लुगदी बनालो : इसके बाद चूल्हेमें आग जलाओ ; एक कलईदार कढ़ाही में तैयार की हुई लुगदी रख, ऊपर से चार सेर काले तिलोंका तेल और सोलह सेर पानी डालो ; पीछे कढ़ाही को चूल्हे पर रख धीरे धीरे तेल पकाओ ; जब सब पानी जल जाय, सिर्फ तेल रह जाय, तब उसे कपड़े में छान कर वॉतलों में भर कर काग लगा दो ।

इस तेलकी मालिश करने से बेढङ्गी सुटाई नाश हो^{१५} शरीर खूब सुन्दर और सुडौल हो जाता है, बदन में ताकत आ^{१६} है, तज बढ़ता है, रूप खिलता है, और खाज खुजली वगैर^{१७} रोग निस्सन्देह नाश हो जाते हैं । यदि कोई शब्द बरस^{१८} महीने इस को लगाता रहे तो शायद बूढ़े से जवान भी हो जाय ।

रेणुका—कालोमिचं या मूंग के सट्टण बीज होते हैं ! कोई वैद्य सन्धालू के बीजोंका और कोई महुँदी के बीजों की रेणुका कहते हैं ।

व्योणेशक—इस बाजार भाषा में “युनेर” कहते हैं ।

शैवेय—यह हारकरोला और भृगिकरोला के नामसे प्रसिद्ध है ।

लामञ्जक दण—इसे हिन्दीमें “लामञ्जक” ही कहते हैं । इसका रङ्ग पीला और जड़ लम्बी होती है । यह सुगन्धित द्रव्य है ।

नली—नलो या नलिका सुगन्धित द्रव्य है । इसका स्वरूप मूंगके समान होता है ।

कही २ इसे पवारी या पवाली भी कहते हैं ।

पुण्डरीक—इसे पुण्ड्रिया या पुण्डरी भी कहते हैं । सुगन्धित द्रव्य है । इसके पत्ते हरे, फूल बंजनी और लकड़ी पीली होती है ।

मृक्का—सुगन्धित द्रव्य है । कोई २ इसे “असवरग” भी कहते हैं ।

दौना—इसे “दवना” भी कहते हैं । पत्तोंमें बहुत ही सुगन्ध होती है, पत्तों पर कण्टा सा होता है ।

सप्तबन—इसे “सतौना (सप्तपर्ण) भी कहते हैं ।

चन्दनादि तैल ।



सफ़ेद चन्दन, लाल चन्दन, पतङ्ग, दारुहल्दी, अगर, काली अगर, देवदारु, धूप सरल, कमल, पारिस पौपल का पञ्चाङ्ग, कपूर, कस्तूरी, वेदमुष्क, शिलारस, केशर, जायफल, लौंग, बड़ी इलायची, छोटी इलायची, जाविली, कङ्कोल, दालचीनी, तेजपात, नागकेशर, खस, सुगन्धवाला, बालछड़, तज, बंसलीचन, भूरिछरीला, नागर-मोथा, रेणुका के बीज, फूलप्रियङ्गू, लोवान, गूगल, लाख, नख, मजीठ, तगर, मोम, राल, धायक फूल और गठिवन, इनको बाज़ार से लाकर रक्खो ।

उपरोक्त ४३ दवाइयाँ तीनतीन भाँसे लेकर, कूट पीस कर, सिल पर जल के साथ लुगदी बना लो । फिर “महा सुगन्ध तैल” की तरह कलईदार कड़ाही में लुगदी को, चार सेर काले तिलों का तेल और सोलह सेर जल डालकर मन्दी मन्दी आग पर पकाओ । जब सब पानी जल जाय, केवल तेल मात्र रह जाय, ठण्डा करके छान लो और साफ़ बोतलों में भर कर कागसे मुँह बन्द कर दो । यही तैयार हुआ तेल “चन्दनादि तैल” है ।

पतङ्ग—लाल उत्तम होती है । कृपी इसे रङ्गत के काममें लाते हैं ।

दारुहल्दी—बहुत पीली उत्तम होती है । इसके अभाव में “हल्दी” ले सकते हैं ।

अगर—कौआकौ चोंचके समान चिकनी, भारी, पानी में डालने से लोहके समान डूब जाय और रङ्गमें काली हो वही उत्तम होती है ।

धूपसरल—पत्ते टाक के से होते हैं । लकड़ी में से गोंद सा निकलता है ।

शिलारस—लिखोड़े के रस के समान चिकना, धूप के रङ्ग का, सुगन्धित गोंद सा होता है ।

कांकेल—इसके अभाव में “जाविली” ले सकते हैं ।

गठिया—इसे “गठौना” भी कहते हैं । इसमें नाँठ बहुत होती हैं इसीसे इसे गठिवन कहते हैं । यह सुगन्धित लकड़ी है ।

“चन्दनादि तैल” भी हमारा परीक्षित है। जितने गुण शास्त्र में लिखे हैं उतने गुण आजमाने का मौका तो हमें नहीं मिला ; किन्तु इतना तो निस्सन्देह कह सकते हैं कि यह तेल निहायत बढ़िया है एवं अमीरों और राजा महाराजाओंके इस्तेमाल करने लायक है। “चन्दनादि तैल” पुराने ज्वर, दाह, पसीना और खुजली में, बेशक, रामबाण का काम करता है। ३।४ महीने नियम पूर्वक लगाते रहने से निर्बल बलवान, कुरूप सुरूप हो जाता है तथा शरीर सुख और देखने लायक हो जाता है।

मस्तक-रंजन तेल ।

छारछरीला, नागरमोथा, कपूर कचरी, पनड़ी, गुलाब के फूल, सफेद चन्दन, छोटी इलायची, लौंग, बड़ी इलायची, चम्पावती, धनिया, खस, कङ्गोल, ढाढ़वेर, दालचीनी, बालछड़, सुगन्धवाला, सुगन्धकोकिला, नरकचूर और नख, इनको लाकर रक्खो।

ऊपर की चीज़ें सब खुशबूदार होती हैं। इन सबको, एक एक तोला लेकर, अध कचरा कर लो। पीछे एक टीन के या काँच के बरतन में सवा सेर गिरी का या काले तिलका तेल डालकर, उसीमें अध-कचरी दवाएँ डाल दो। बरतन का मुख बन्द कर दो कि हवा न आसके। इस बरतन को, एक हफ्ते तक, दिन में धूप में रक्खो और रात को ओसमें रक्खो। ७ दिन बाद, बरतन को खोल कर, तेल को छान कर बोतल में भर दो। यह बहुत सुन्दर तेल तैयार होगा। इसके लगाने से शिर शीतल रहेगा। बाल काले और चिकनी रहेंगे। सुगन्ध से चित्त प्रसन्न रहेगा।

दवा बनानेवालों के ध्यान देने योग्य बातें ।

पुरानी दवाएँ लेने योग्य ।

सब तरहके विषयोंमें नवीन औषधियों की योजना करनी चाहिये । परन्तु, वायविडङ्ग, पीपर, धनिया, गुड़, घी, और शहद,—ये छः चीजें पुरानी ही गुणकारी होती हैं । पका हुआ पुराना घी गुणहीन होता है । वायविडङ्ग आदि औषधियाँ एक वर्ष बाद पुरानी समझी जाती हैं ।

गीली दवाएँ लेने योग्य ।

गिलोय, कुड़ा, अडूसा, पेठा, शतावर, असगन्ध, पियावाँसा, खैफ, और प्रसारणी,—ये नौ औषधियाँ सदा गीली (ताज़ा) लेनी चाहियें । परन्तु गीली समझ कर दुगनी न लेनी चाहियें ।

दवाओंके गुणहीन होनेकी अवधि

चूर्ण दो चार मास बाद ही हीनवीर्य्य होजाते हैं अर्थात् उनका गुण कम होजाता है । किन्तु गोलियाँ बहुत दिन तक रक्खे रहने पर भी अपने गुण नहीं छोड़तीं ; लेकिन वर्ष दिन बाद वह भी गुण-रहित होने लगती हैं । घृत तेल आदि सोलह महीने बाद गुणहीन होने लगते हैं । कोई कोई लिखते हैं कि वर्षाके चार महीने बीतनेपर ही घी, तेल आदि हीनवीर्य्य होजाते हैं । लेकिन सोने चाँदी राँगी आदि की भस्म और चन्द्रोदय आदि रस जितने पुराने होते हैं उतने ही गुणकारक समझे जाते हैं ।

साधारण औषधियों की योजना

गिल्लोय कुड़ा आदि नौ दवाओं के सिवा सब औषधियां सूखी और नयी लेनी चाहियें। अगर सूखी न मिलें तो गीली, वजन या गिल्लो में, दूनी लेनी चाहियें।

न कही हुई बातों की योजना

जिस नुसखे में दवाके लेनेका समय न कहा गया हो, वहाँ “प्रातःकाल” समझना चाहिये। जहाँ किसी औषधि का अङ्ग न कहा गया हो, वहाँ उसकी “जड़” लेनी चाहिये। जहाँ औषधि की तैल या भाग न बताये गये हों, वहाँ सब दवाइयाँ “बराबर” लेनी चाहियें। जिस जगह बरतन न कहा गया हो वहाँ “मिष्टीका बरतन” जानना चाहिये और जहाँ कोई द्रव्य न कहा गया हो, वहाँ ‘पानी’ लेना चाहिये। यदि किसी एकही दवाके दो नाम एकही नुसखे में आये हों, तो वहाँ वह दवा दूनी लेनी चाहिये।

दवाओं के लेने योग्य अंग

जिन वृक्षों की जड़ बड़ी हो उनकी छाल लेनी चाहिये। जैसे, बड़, नीम, आम आदि।

जिन वनस्पतियों की छोटी जड़ हों, उनके जड़, पत्ता, फल, और शाखा सब अङ्ग लेने चाहिये। जैसे, कटेरी, गोखरू और धमासा आदि।

नोट—कोई कोई कहने हैं कि बड़े वृक्षों की जड़ की छाल लेनी चाहिये और छोटे पौधों की केवल जड़ ही लेनी चाहिये।

बड़, पाखर, आम, जामुन आदि की छाल ; खैर, बबूल और महुआ आदि का सार ; पत्रज, घींग्वार, तालीस और पान-वगैर; के पत्ते ; सुपारी, कंकोल, मैनफल, हरड़, बहेड़ा और आमले आदि के फल ; सेवती, कमोदिनी, कमल आदि के फूल ; और आक, मन्दार दूधी एवं धूहर आदि का दूध लेना चाहिये।

कस्तूरी परखनेकी विधि

कस्तूरी बेचनेवाले आजकल बड़ा जाल करते हैं । जब कस्तूरी खरीदो तब उसकी परीक्षा करलो । बिना परीक्षा किये कस्तूरी लेना भूल की बात है ।

एक साफ जलता हुआ कोयला, जिसमें धूआँ न हो, किसी चीज़ पर रखो । पीछे कस्तूरी का एक रवा उस पर डालो । उसमें से जो धूआँ निकले उसकी सुगन्ध लो । अगर कस्तूरी असल होगी तो शुरु से अखीर तक कस्तूरी की ही सुगन्ध आवेगी । अगर नकली होगी तो पहिले कस्तूरी की सुगन्ध आवेगी, पीछे किसी की गन्ध न आवेगी या जो चीज़ कस्तूरी के रवे के अन्दर मिलाई गयी होगी उसकी गन्ध आवेगी ।

अगर कोई कस्तूरी का नाफ़ा बेचनेवाला मिले ; तो एक सूतके डोरे पर थोड़ा सा इकपोतिया लहसुन पीस कर लेप कर दो । पीछे उस धागेको सूई में पिरो लो और सूई को नाफ़े में घुसेड़ कर, डोरा उसके अन्दर होकर बाहर निकाल लो । अगर असल कस्तूरी का नाफ़ा होगा तो डोरे में, जो नाफ़े को पार करके निकला है, कस्तूरी की सुगन्ध होजायगी और लहसुनकी दुर्गन्ध मारी जायगी ।

केशर की परीक्षा करने की विधि

केशर जो सुरखी माइल पीली हो, सुगन्धमें तेज़, तोल में हलकी, खादमें चरपरी, कड़वी तथा एक चाँवल भर मुँहमें रखनेसे १५।२० मिनट बाद शिर में गरमी मालुम हो ; तो उस केशर को असली समझना चाहिये ; अन्यथा नकली ।



चन्दनकी पहिचान और ग्रहण करने की विधि ।

याद रखना चाहिये कि चूर्ण, छत, तेल, आसव और अवलेह में प्रायः सफेद चन्दन लिया जाता है । काढ़े और लेप आदि में प्रायः लालचन्दन लिया जाता है । 'प्रायः' शब्द इसवास्ते लगाया है कि कहीं कहीं इस नियम के विरुद्ध भी होता है । जैसे, एलादि चूर्ण में लालचन्दन लेते हैं और काढ़े लेप आदि में कहीं कहीं सफेद चन्दन लेते हैं । सफेद चन्दन वह अच्छा होता है जो वजन में भारी और खूब खुशबूदार होता है । लालचन्दन वह उत्तम होता है जो रँगमें खूब लाल होता है ।

सूचना (१) मुरब्बेकी हरड और गुलकन्द गुलाब बनाने की तरकीबें प्रायः सभी गृहस्थ जानते हैं, दूसरे हमारे पास स्थानका अभाव है ; इसलिये हम उन्हें नहीं लिखते । पाठक, हमें क्षमा करें ।

सूचना (२) प्रकृतियाँ हम आगे पाँचवे भाग में लिखेंगे । पाठक, उन्हें वहाँ देखें ।



स्वास्थ्यरक्षा

उर्फ

तन्दुरुस्ती का बीमा ।

पांचवां भाग ।

विविध विषय ।

शारीरिक और मानसिक कष्टोंसे बचानेवाले

अमूल्य उपदेश ।

(१) आँख, कान और नाक वगैरः मल निकलने के स्थानों और दोनों पैरों को खूब साफ़ रखो । एक पखवार में तीन बार हजासत कराओ और नाखून काटाओ । (२) जहाँ तक बन पड़े कभी मैले और फटे पुराने कपड़े मत पहिनी । (३) सदा प्रसन्न-चित्त रहो ; क्योंकि प्रसन्न-चित्त मनुष्य तन्दुरुस्त और हृष्ट पुष्ट रहता है । (४) यथाशक्ति सुगन्धित चीज़ों का व्यवहार किया करो । (५) मस्तक, नाक, कान और पैरों में नित्य तेल दिया करो । (६) कोई काम करने करते शरीर में थकाई न आवे,

उसके पहिले ही उस काम को छोड़ दो । (७) चिन्ता से सदा बचो । चिन्ता के समान सर्वनाशी और कुछ नहीं है । चिन्ता से बल, वीर्य और रूप आदि नाश हो जाते हैं । चिन्ता भी राजयक्ष्मा रोग का एक कारण है । राजयक्ष्मा ऐसा रोग है जिसे ब्रह्मा भी आराम नहीं कर सकता । और सब बीमारियों का इलाज है : किन्तु चिन्ता की बीमारी का इलाज नहीं है । चिन्ता भरें हुए को जलाती है : मगर चिन्ता जीते हुए को ही जलावला कर खाक कर देती है । यदि सुखसे, बहुत दिन तक, जीना चाहो तो चिन्ता को त्यागो । (८) हर काम को पहिले खूब विचार कर पीछे करो, जिस से पीछे पछताना और दुःखित होना न पड़े । (९) बिना जूते पहिने और लकड़ी लिये घर से बाहर न निकलो । (१०) जब रास्ते में चलो तब चार हाथ आगे देखते चलो ; ताकि गाड़ी, बग़्घी, घोड़ा वगैरः तुम्हारे सिर पर न आजावें और सर्प आदि जीव जन्तुओं पर तुम्हारा पैर न पड़ जावे । (११) न तो राजद्रोही बनो और न राजद्रोहियों की सुहबत करो । (१२) खराब सवारों पर कभी मत चढ़ो और न घुटनों के बल बैठो ; क्योंकि इनसे नसे मारी जाती हैं । (१३) जो चारपाई छोटी और टेढ़ी मेढ़ी हो, जिस पर ओढ़ने और बिछाने के कपड़े न हों,—ऐसी चारपाई पर कभी मत सोओ । (१४) पहाड़ या पर्वत की चाटी पर मत फिरो । (१५) वृक्ष पर मत चढ़ो ; क्योंकि उससे गिर पड़ने और मर जानिका भय है । (१६) तेज़ी से बहनेवाली नदी में स्नान मत करो । (१७) बेरके दरख्त की छाया में मत बैठो । (१८) जहाँ आग लग रही हो वहाँ मत जाओ । (१९) जोर से अथवा खिलखिला कर कभी मत हँसो । (२०) जब हँसना छींकना और जसुहाई लेना हो मुँह के आगे रुमाल लगालो । (२१) नाक मत कुरेदा करो । (२२) दाँतों और नाखूनों को मत बजाया करो । (२३) ज़मीन को पैर के नाखूनों से न कुरेदा-

करो । (२४) आलस्य में बैठे हुए मिट्टीके ढेले न फोंड़ा करो ।
 (२५) शरीर को सिकोड़ कर या फैला कर कोई काम न किया
 करो । (२६) सूर्य और अग्नि आदि तेज ज्योतिवालों के सामने
 न देखा करो । (२७) रातके समय देवमन्दिर, श्मशान और
 बध्यभूमि में मत रहो । (२८) सूने मकान और और सूने वनमें
 अकेले मत जाओ और न वहाँ अकेले रहो । (२९) अति साहस,
 अति निद्रा, अत्यन्त जागना, बहुत स्नान करना, बहुत पानी पीना,
 बहुत भोजन करना और अति मैथुन करना,—ये कभी मत करो ।
 (३०) ऊपर को घुटने करके बहुत देर तक मत बैठे रहो ।
 (३१) साँप, सिंह, चीते, और गाय भैंस आदि से दूर रहो ।
 (३२) पूरव की हवा, सूर्य की धूप, वर्षा, कुहरा और अत्यन्त
 तेज हवा से बचो । (३३) कभी कलह मत करो । (३४)
 आगकी अङ्गीठी, खाट या पलङ्ग के नीचे रख कर कभी मत सोओ ।
 इस भाँति आग रखने से बहुत आदमी मर गये हैं । (३५)
 जब तक थकान और पसीना दूर न हो जायँ, तब तक स्नान मत
 करो और जल भी न पीओ । (३६) नङ्गे होकर स्नान मत करो ।
 (३७) जिस कपड़ेको पहिनकर स्नान करो उससे माथा न पींकी ।
 (३८) नहा कर, पहिने हुए बासी कपड़े मत पहिनो । (३९)
 मूर्ख, अपवित्र, अभक्त और भूखे नौकरों के सामने और जहाँ
 बहुत से मनुष्य हों वहाँ भोजन मत किया करो । खुराब बरतन,
 छोटे स्थान और कुसमय में भी भोजन मत किया करो । (४०)
 शत्रु की दीहुई कोई चीज़ मत खाया करो । (४१) रातके
 समय दही मत खाया करो । (४२) दिनमें केवल सत्तू खाकर
 न रह जाओ, रातमें सत्तू मत खाओ । भोजन करनेके पीछे भी सत्तू
 मत खाओ । दो बार सत्तू न खाओ और बिना जल मिलाये
 भी सत्तू न खाओ । (४३) दाँतों से खूब चबाये बिना भोजन
 मत करो । (४४) शरीर को टेढ़ा करके भोजन मत करो ।

(४५) टेढ़ी देह करके मत सोओ और टेढ़ी देह से क्लींक भी मत लो । (४६) मल मूत्र के वेग को रोक कर कोई काम न करो ; अर्थात् कोई काम करते करते पेशाब या पाखाने की हाजत हो जाय, तो काम छोड़ दो और पहिले उनसे फ़ारिग़ हो लो । (४७) पवन, अग्नि, जल, इन्द्र, सूर्य और गुरुके सामने न तो धूको और न मल मूत्र त्याग करो । (४८) स्त्री की अवज्ञा भी न करो और उसका अत्यन्त विश्वास भी मत करो । क्रिपा रखने योग्य बात स्त्री से कभी मत कहो । स्त्री को घरकी मालकिन बनाओ ; किन्तु उसे कुल अङ्गुत्थार मत दे दो । (४९) देवताकी छत्री, चौराहा, उपवन, श्मशान, बध्य-स्थान, जल और देवालय आदि में सैथुन न करना चाहिये । (५०) दवाई खाने के पीछे और जब तक अपनी इच्छा भैथुन करने की न हो यानी जब तक कामदेव का जोश न चढ़े ; कभी सैथुन मत करो । (५१) भूकम्प होनेके समय, बिजली चमकने के समय, बड़े भारी उत्सवके समय, तारे टूटने के समय, ग्रहण लगने के समय, प्रातःकाल और सन्ध्या समय न पढ़ो न पढ़ाओ । (५२) बहुत जोरसे चिल्ला चिल्ला कर, बहुत धीरे धीरे, और बहुत जल्दी जल्दी मत पढ़ो । (५३) रातके समय अनजानी जगहमें मत फिरो । (५४) भोजन, पढ़ना पढ़ाना, स्त्री-सङ्ग और सोना,—ये कास शामके वक्त कभी मत करो । (५५) बालक, बूढ़े, लोभी, मूर्ख रोगी और नपुंसक—नामर्द—से मित्रता न करो । (५६) शराब कभी मत पीओ । कहते हैं,—“शराब मुँह लगी खराब ।” शराब पीने से उम्र घटती है और धन नाश होता है । भले आदमी इसे कभी नहीं पीते । (५७) जूआ मत खेलो । जूआ खेलना बहुत ही बुरा काम है । जूआ खेल कर कोई धनवान न हुआ । जूआ खेलनेवाले राजा नल और महाराज युधिष्ठिरने घोर कष्ट भोगे, राज-पाट गँवाकर, वन इन खाक कानते डोले । (५८) अपने अन्तःकरण की

या अपने मनकी गुप्त बात न तो भाई से कहो न मित्र से कहो ; बल्कि अपनी परम प्यारी स्त्रीसे भी न कहो । ऋषियों की लिखी हुई इस बात की हम अच्छर अच्छर परीक्षा कर चुके हैं ; जमाना ऐसा खोटा आगया है, कि बाप भाई मित्र आदि कोई विश्वास-योग्य नहीं हैं । किसी से भी अपनी गुप्त बात कहने में लाभ नहीं है । बाप भाई मित्र प्रभृति पहिले तो गुप्त बात को सुनते हैं और विश्वासघात न करने की कसम तक खाजाते हैं ; लेकिन आपत्ति-कालमें, वही बाप भाई मित्र आदि अपनी गुप्त बात कहनेवालेकी स्वाधीनता पर पानी फेरते हैं और कदम कदम पर घोर कष्ट देते हैं ; इसवास्ते बुद्धिमान, भूल कर भी, अपने मनकी बात मानव मात्र से न कहे । हमारा काम तो सैकड़ों आदमियों से पड़ा । करीब करीब सब ही विश्वास-घातक मिले । (५८) किसीका अपमान कभी मत करो । (६०) किसी के अच्छे काम में वृथा दोष न निकालो । अगर उसके दोषों का बखान करो ; तो उसके गुण वर्णन करना भी न भूलो । चूचियों पर लगी हुई जोक जिस तरह दूधको त्याग कर मैला खून खून पीती है उस तरह किसीके ऐब ही ऐब न ढूँढो । जिस में कुछ ऐब होता है उस में कुछ न कुछ गुण भी अवश्य होता है । संसार में यही बात नज़र आती है । केवल ऐबों की तरफ ध्यान देना दुर्जनों का स्वभाव है । सज्जनों का स्वभाव इसके विपरीत होता है । (६१) बूढ़ों की, गुरु की, राजाकी और बहुत मनुष्यों के दल की निन्दा न करो । (६२) भयभीत न हो और कभी धीरज न छोड़ो । (६३) नौकार की तनखाह, समय पर, बिना हील हुज्जत, चुका दिया करो । (६४) अकेले सुख न भोगो, बल्कि जो तुम्हारे साथी हों उन्हें भी सुख भुगाओ । (६५) जो तुम्हें तुम्हारे विपत्तिकाल में सहायता दे, उसको तुम भी समय पड़े पर भर सक मदद दो । (६६) दुष्ट-स्वभाव, अविश्वासी और कञ्जूम

मालिककी नौकरी मत करो । (६७) हर किसी का विश्वास फीरन मत कर लो । जिस निस में भूँठा भ्रम भी न करो । खूब देखो जाँचो, यदि विश्वासयोग्य हो तो विश्वास करो अन्यथा विश्वास मत करो । हमने देखा है, कि जल्दी ही चाहँ जिसका विश्वास कर लेनेवाले तबाह हो गये हैं । (६८) जिस को खूब परीक्षा न करली हो, उसे सब काम का भार मत सौंप दो । (६९) बुद्धि और इन्द्रियों पर अधिक बोझ न डालो । अर्थात् बहुत ही सोच विचार करना, बहुत सुनना आदि मत करो । (७०) विचार ही विचारों में समय न खोओ, जो कुछ करने योग्य है उसे विचार कर. कर डालो । (७१) अगर गुस्सा आवे, तो किसीके नाश करने पर उतारू न हो जाओ । यदि खुश हो जाओ तो अपना सर्वस्व मत दे डालो । मतलब यह है, कि क्रोध और हर्ष के अनुसार काम मत करो । (७२) क्रोध कभी मत करो ; क्रोध प्रवल वैरी है ; क्रोध से बड़ी २ दुर्घटनायें हो जाती हैं ; इसीकारण सज्जन क्रोध नहीं करते । (७३) शोक के वशीभूत मत हो ; शोक करने से कुछ लाभ नहीं होता । पण्डित लोग मरे हुए का, नाश हुई वस्तुका और बीती बात का शोक नहीं करते । शोक और भय के हज़ारों मौके हैं ; परन्तु बुद्धिमान शोक नहीं करते । शोक आदि भूखों पर ही अपना अधिकार जमाते हैं । (७४) किसी काम के सिद्ध हो जानेपर खुशी मत मनाओ और काम के बिगड़ जाने पर अत्यन्त रञ्ज भी न करो । (७५) पानी में अपना प्रतिबिम्ब यानी परछाई मत देखो । (७६) नङ्गे होकर जल में मत घुसो । (७७) जिस नदी तालाब आदि जलाशय में गंगर मच्छ घड़ियाल आदि हिंसक जीव रहते हों, उसमें घुस कर स्नान मत करो । (७८) मनुष्यों का अभिप्राय समझने की कोशिश करो । जो मनुष्य जिस तरह प्रसन्न हो उस को उसी तरह प्रसन्न करो ; क्योंकि दूसरों की प्रसन्न रखना ही चतुराई है । (७९)

कभी उद्यम-हीन मत हो। उद्यम करने से इच्छित वस्तु निश्चय ही मिल जाती है। लक्ष्मी उद्यमों के ही पास जाती है। (८०) वर्षा और धूप में बिना छाते के मत फिरो। (८१) जिस सवारो से खटका हो उस पर मत चढ़ो। (८२) मतवाले हाथी के पास कभी मत जाओ। (८३) शरीर पर कभी बुहारी की धूल न पड़ने दो। (८४) पानी में सूर्य का प्रतिबिम्ब—अक्ष—मत देखो। (८५) आकाशीय इन्द्र-धनुष किसी को मत दिखाओ। (८६) ज़बरदस्त के साथ लड़ाई करने की इच्छा मत करो। (८७) मस्तक पर बोझ कभी मत रक्खो। (८८) हाथ इत्यादि से ठोक-कर शरीर मत बजाओ। (८९) हाथसे बालोंकी मत हिलाओ। (९०) शत्रु या वैश्याकी कोई चीज़ मत खाओ। (९१) किसी समय भी किसी की ज़मानत मत दो। (९२) किसी के भूँठे गवाह मत बनो। (९३) किसी की धरोहर अपने पास मत रक्खो। (९४) जहाँ जूआ होता हो उस स्थान पर ही मत जाओ। (९५) स्त्रियोंका विश्वास मत करो। उनको स्वतन्त्रता—आज़ादी—से मत रक्खो। स्त्रियों की रक्षा में खूब ही ख़बरदारी रक्खो। (९६) जिस स्थानमें बिल हो उस जगह मत जाओ। (९७) अगर घरमें साँप रहता हो, तो उसे किसी उपाय से निकालो। जब तक वह निकाल न दिया जाय, बेख़बर मत रहो; बल्कि उस घर की ही त्याग दो। (९८) बिना जाने हुए तालाब, कूप, गढ़े और नदी में मत उतरो। चढ़ी हुई नदी में न घुसो और न तैरनेका उद्योग करो। (९९) फूटे और बहुत पुराने मकान में मत रहो। (१००) जिस गाँव में महामारी प्लेग और हैज़ा आदि फैले हों उस गाँव में मत जाओ। अगर तुम्हारे रहने के गाँव में ही ये रोग हों, तो उस गाँव को बीमारी शान्त न हो तब तक को छोड़ दो। (१०१) जहाँ लड़ाई होती हो या जहाँ हथियार चलते हों वहाँ मत जाओ। कहावत मशहूर है कि—“करघा

छोड़ तमाशे जाय, नाइक चोट जुलाहा खाय ।” (१०२) यदि तुम्हें अपने स्वास्थ्य की रक्षा करनी हो ; तो रोज़ रोज़ तनखाह लेकर काम करो किन्तु ठेका मत लो । (१०३) सर्दी से सदा बचो ; क्योंकि सर्दी से फेफड़ों में सूजन आजाती है और “न्यूमोनिया” रोग पैदा हो जाता है, जो एक हफ्ते में ही असाध्य होजाता है । (१०४) सदाचारी मनुष्य ही सुखकी नींद सोया करतेहैं । (१०५) तारा टूटता देखो तो किसीको मत बताओ । (१०६) आगमें मुँह से फूँक मत दो । (१०७) जल और धरती को हाथों या पैरों से न कूटो । (१०८) पग डण्डी, सड़क, मन्दिर, श्मशान, चौराह, कूआँ, तालाब आदि के पास मल मूत्र न त्यागो । (१०९) जहाँ दूसरा देखता हो वहाँ पाखाना पेशाब मत करो । (११०) वायु और सूर्य के सामने मत रहो । (१११) भोजन करते ही आगसे मत तापो । (११२) बहुत उकर मत बैठा करो । (११३) गरदन को टेढ़ी मत रक्खो और शरीर को टेढ़ा करके कोई काम मत करो । (११४) खूब टकटकी बाँध कर मत देखो । खासकर, सूर्य और दूसरी चमकदार चीज़ों, बारीक चीज़ों, चलती हुई या चक्कर खाती हुई चीज़ों को निगाह बाँध कर मत देखो । (११५) अगर सुख चाहो ; तो अधिक मत दौड़ो, अधिक उपवास मत करो, अधिक मत कूदो, अधिक मत हँसो, अधिक मत बोलो, अधिक चुप्पी भी मत लगाओ, अधिक मैथुन मत करो, अधिक मिहनत और अधिक कसरत भी मत करो । (११६) नीचा सिर करके मत सोओ । (११७) फूटे वरतन में भोजन मत करो । (११८) अञ्जलि से जल न पीओ । (११९) जिस भोजन में बाल या मक्खी वगैरहों वह भोजन मत करो । (१२०) मल मूत्र की शक्ला में भोजन मत करो । (१२१) माला, छाता, जूते, सोने के गहने और कपड़े,—ये चीज़ें दूसरों की काममें लाई हुई हों ; तो तुम उन्हें काममें मत लाओ । अर्थात् माला आदि दूसरों

की धारण की हुई मत धारण करो । (१२२) वर्षा में, जहाँ तक हो सके, कम जल पीओ । शरदऋतु में ज़रूरत के माफ़िक, नियमानुसार, जल पीओ । जाड़े में निवाया जल पीओ । वसन्त में दिल चाहे जैसा जल पीओ । गरमी में औटाया हुआ जल, शीतल करके, पीओ । (१२३) मैथुन करते समय मैथुन ही में चित्त रक्खो ; भोजन करते समय भोजन ही में और पाखाने पेशाब के समय उस तरफ़ ही ध्यान रक्खो । (१२४) जिस काम में शारीरिक और मानसिक पीड़ा अधिक हो वह काम मत करो । (१२५) नित्य कुछ समय अनेक प्रकारके ग्रन्थ और सम्बाद-पत्र आदि देखने में खर्च किया करो : क्योंकि रोज़ रोज़ पढ़ने और तरह तरह की पुस्तकें देखने से मनुष्यकी विद्या बुद्धि बढ़ती है । (१२६) नौकर पर झूठ-पट विश्वास मत कर लो । कमसे कम बरस छः महीने उसकी परीक्षा करो । अगर नौकर जवाबदिली करनेवाला हो तो उसे फौरन निकाल दो । (१२७) धन की फ़िजूल मत खर्च करो ; क्योंकि आफ़तके समय जितना काम धन से निकलता है उतना और किसी से नहीं निकलता । (१२८) बुरे गाँव में मत बसो । (१२९) नीच की नौकरी मत करो ; बल्कि जहाँ तक बन पड़े किसीकी नौकरी ही न करो । नौकरी के बराबर दुःखदायी, स्वतन्त्रता हरनेवाली और गुलामी की जज़ीरों में जकड़नेवाली दूसरी चीज़ नहीं है । जिसमें भी नीच और दुष्टकी नौकरी की तो बात ही मत पूछो । जब तुमसे कुछ और न हो सके, तब नौकरी करो । (१३०) क्रोध करनेवाली स्त्री और जिनमें प्रीति न हो उन भाई बन्धुओं को त्याग देने में ही भलाई है । (१३१) कैसा समय है ? मेरे कौन कौन मित्र हैं ? यह कौन देश है ? मेरा खर्च और आमदनी कितनी है ? मुझमें कितनी शक्ति है ?— ऐसे प्रश्न मनमें बारम्बार विचार कर, किसी काम में लगो : (१३२) अपना धन किसी दूसरे के पास मत रक्खो ; क्योंकि

काम पड़ने पर अपना ही धन, बहुत बार, नहीं मिलता । धन वही काम आता है जो अपने पास होता है । (१३३) कभी किसी की निन्दा भूलसे भी न करो : क्योंकि निन्दाके समान पाप नहीं है । निन्दा करनेवाला चाण्डाल समझा जाता है । (१३४) लोभीको धन देकर, घमण्डी को हाथ जोड़ कर, मूर्ख को उसकी इच्छानुसार चल कर और विद्वान को मचसे वशमें करो । (१३५) दूसरे को आपत्तमें फँसा देख कर मत हँसो : क्योंकि विपत्ति, प्रायः, सब पर आती रहती है । (१३६) सदा सन्तोष रक्खो : सन्तोष दीलत से उत्तम है ; सच्चा सुख सन्तोष में ही है । (१३७) सोते हुए सर्प और सिंह आदि हिंसक जीवों को मत जगाओ एवं बर्ब और मधु-मक्खियों के छत्तों को भी न छेड़ो । (१३८) सफ़र में या घरमें किसी दूसरे की बनाई हुई भङ्ग और दूसरे की भरी हुई चिलम न पीओ । किसीके हाथका पान मत खाओ, अगर खाना ही हो तो उसे देख भाल कर खाओ । (१३९) देख भाल कर ज़मीन पर पाँव रक्खो, कपड़े से छान कर जल पीओ, समझ बूझ कर मुँहसे बात निकालो और खूब सोच विचार कर काम करो । (१४०) दुष्ट को उपदेश मत करो ; दुष्ट किसी प्रकार के उपदेश से सज्जन नहीं हो सकता । उपदेश करने से दुष्ट उल्टा दुश्मन होजाता है ; जिससे उपदेशकके मनमें रज्ज होता है । (१४१) बिना विचारे खर्च करने वाला, सहायक न होने पर भी लड़ाई भगड़े करनेवाला और सब जात की स्त्रियों में भोग के लिये व्याकुल होने वाला शीघ्रही नाश हो जाता है ; इसवास्ते इन तीनों बातों को ध्यान में रक्खो । (१४२) बीती बात का शोक मत करो और आगे होनेवाली बातकी चिन्ता मत करो ; किन्तु वर्त्तमान समय के अनुसार चलो । (१४३) स्त्री, भोजन और धन,—इन तीनों में, सदा, सन्तोष रक्खो । (१४४) आग, जल, स्त्री, मूर्ख सर्प और राजकुल,—ये छः शीघ्र ही प्राण-नाश करते हैं : इस

लिये इन्हें सदा सावधानी से सेवन करो । (१४५) नाई के घर बाल मत बनवाओ, पत्थर से लेकर चन्दन का लेप मत करो और अपना रूप जलमें मत देखो ; क्योंकि ऐसा करने से दरिद्रता आती और स्वास्थ्य की हानि होती है । (१४६) सुश्रुत में लिखा है—“पहिला भोजन पच जाने पर भोजन करना, मलमूत्र आदि वेगों को न रोकना, ब्रह्मचर्य रखना (बहुत स्त्री-प्रसङ्ग न करना), हिंसा न करना और चिन्ता न करना,—ये पाँचों बातें उम्नको बढ़ानेवाली हैं । (१४७) जो मनुष्य बहुत अच्छे अच्छे काम करते हैं, वह बहुत दिन तक जीते हैं । (१४८) तेज़ हवा के सामने एक मिनट भी न ठहरो ; क्योंकि उस हवासे सर्दी, ज्वर और जुकाम हो जायगा । (१४९) खूब जी खोल कर हँसने से बदहजमी कभी नहीं होती । (१५०) कन्धों के पीछे की हड्डियों से फेंफड़े लगे हुए हैं ; इस स्थान पर खून सहज में ठण्डा हो जाता है ; इसवास्ते शरीर के इस भाग को सर्दी और वायु से अवश्य बचाना चाहिये । (१५१) अजीर्ण से सदा बचते रहो । क्योंकि इस रोग का मन पर ऐसा बुरा परिणाम होता है, कि उससे सब शरीर-व्यापार बिगड़ जाते हैं और सुख तथा जीवन का नाश हो जाता है । सब रोगों में अजीर्ण साथ रहता है । विचारवानों को इससे सदा सावधान रहना चाहिये । (१५२) माता पिता और जन्म-भूमि की भलाई के लिये प्राण तक दे देने की तैयार रहो । (१५३) तमाखू और शराब का परिणाम मस्तिष्क और शरीर के तन्तुव्यूह पर होता है । इनकी आदत पड़ जाने से सिर में दर्द होता है, नींद नहीं आती और चित्त में भ्रम हो जाता है । तमाखू और शराबके आदी कभी २ ठोकर खाकर ही मर जाते हैं । (१५३) आँखों में हारड़, दाँतों में नोन, भूखा राखे चौथा कोन ; ताज़ा खावे, बायाँ सोवे, उसका रोग घर घर रोवे । (१५४) अतिशय श्रकावटमें, इच्छानुसार, भोजन करने से कितने ही मनुष्यों

कौ जाने चली गयी हैं : इसवास्ते ऐसा काम कभी मत करो । बहुत से मनुष्य थकावट में ठूँस ठूँस कर खाली हैं और अपनी जान से हाथ धो बैठते हैं ।

दोषों का वर्णन

वात, पित्त और कफ ये तीन दोष होते हैं । इनके दूषित हो जाने से शरीरका नाश होता है और इनके शुद्ध रहने से शरीरका पालन होता है । ये तीनों दोष, हृदय और नाभि के नीचे, बीच में और ऊपर, व्याप्त होकर, अवस्था, दिन, रात और भोजन के अन्त, मध्य और आदि में, क्रम से गमन करते हैं । ये तीनों दोष, धातु और मल को दूषित करते हैं ; इसवास्ते इनको दोष कहते हैं । ये देह को धारण भी करते हैं ; अतः विद्वान् इन्हें धातु भी कहते हैं ।

वायु का स्वरूप, रहने के स्थान

और भिन्न भिन्न कर्म ।

वायु—दोष, धातु और मल को दूसरी जगह लेजानेवाला, जल्दी चलनेवाला, रजोगुण-युक्त, सूक्ष्म, रुखा, शीतल और हलका होता है । वायु योगवाही है, यानी पित्त के साथ मिल कर पित्त के काम करने लगता है और कफ के साथ मिल कर कफ के काम करने लगता है । सब दोषों में वायु ही प्रधान है । पक्वाशय, कमर, जाँघ, कान, हड्डी और चमड़ा,—ये सब वायु के स्थान हैं । इनमें से पक्वाशय उसका मुख्य स्थान है ।

एक ही वायु, नाम स्थान और कर्म-भेद से पाँच प्रकार का होता है । वायु के पाँच नाम ये हैं :—उदान-वायु, प्राण-वायु, समान-वायु, अपान-वायु और व्यान-वायु । कण्ठमें उदान-वायु, हृदय में

प्राण-वायु, कोठे की अग्नि के नीचे (नाभिमें) समान-वायु और मलाशय—गुदा—में अपान-वायु और समस्त शरीर में व्यान-वायु रहती है ।

उदान-वायु गले में घूमती है । इसी की ताकत से प्राणी बोलने और गाने में समर्थ होते हैं । यह वायु जब कुपित हो जाती है तब ऊपर की तरफ कण्ठ प्रभृति स्थानों में रोग पैदा कर देती है ।

प्राण-वायु हृदय में रहती है । यह मुँह में हमेशा चलती रहती है और प्राणों को धारण करती है । यह खाई हुई चीज़ों को भीतर लेजाती और प्राण-रक्षा करती है । जब यह वायु कुपित हो जाती है तब हिचकी, श्वास आदि रोग पैदा करती है ।

समान-वायु का स्थान नाभि में है । यह आमाशय और पक्वाशय में घूमती रहती है और जठरानि से मिलकर भोजन को पचाती है तथा भोजन से जो मल मूत्र आदि पैदा होते हैं उन्हें अलग अलग करती है । जब यह कुपित हो जाती है तब मन्दाग्नि, अतिसार, और वायुगोला आदि रोग पैदा करती है ।

अपान-वायु पक्वाशयमें रहती है और मल, मूत्र, शुक्र—वोर्य—गर्भ और आर्तव को निकाल कर बाहर डाल देती है । अगर यह कुपित हो जाती है तो मूत्राशय और गुदा सम्बन्धी रोग तथा शुक्र-दोष प्रमेह आदि व्याधियाँ पैदा करती है ।

व्यान-वायु समस्त शरीर में घूमती है । यह वायु रस, पसीना, और खून की बहानेवाली है । नीचे डालना, ऊपर डालना, आँखे बन्द करना और खोलना वगैरह सब काम इसी वायु द्वारा होते हैं । जब यह कुपित होजाती है तब सब शरीर में रोग पैदा कर देती है । अगर पाँचों वायु एक साथ ही कुपित हो जाती हैं तो शरीर को, निस्सन्देह, नाश कर देती हैं ।

पित्तका स्वरूप, रहनेके स्थान

और भिन्न भिन्न कर्म ।

पित्त एक तरह का पतला द्रव्य है । यह गर्म होता है । आम से मिले हुए पित्त का रङ्ग नीला, और आम से अलग पित्त का रङ्ग पीला होता है । यह सतो गुणी, दस्त लानेवाला, चरपरा, हलका, चिकना और तीक्ष्ण होता है ; किन्तु पाकके समय इसका स्वाद खट्टा हो जाता है । नाम, स्थान और कर्म भेद से पित्त भी पाँच प्रकार का होता है ।

पाँच तरह के पित्त ये हैं :—पाचक, रंजक, साधक, आलोचक और भ्राजक । पाचक पित्त अग्न्याशय में, रंजक पित्त यकृत और प्लीहा में, साधक पित्त हृदय में, आलोचक पित्त दोनों आँखों में और भ्राजक पित्त सारे बदन और चमड़े में रहता है ।

पाचक पित्त, आमाशय और पक्वाशय में रह कर, भक्ष्य, भोज्य, चर्व्य, लेह्य, चोष्य और पेय छः प्रकार के आहारों को पचाता है और शेषाग्नि के बलको बढ़ाता है तथा रस, मल, मूत्र और दोषोंको अलग अलग करता है । यही पित्त मुख्य है । इसी से शेष चार पित्तोंको मदद मिलती है । यह पित्त—अग्नि—बड़े शरीरवालों में जी के प्रमाण, छोटे शरीरवालों में तिल के प्रमाण और कीड़े पतङ्ग आदि जीवों में बालके समान होती है ।

रंजक पित्त, यकृत और प्लीहा में रहकर, रस का खून बनाता है । साधक पित्त, मेधा और धारणा-शक्ति को करता है । आलोचक पित्त से जीव को दिखाई देता है । भ्राजक पित्त, कान्ति करता है और मालिश किये हुए तेल तथा लेपन आदि को पचाता है ।

कफका स्वरूप, रहने के स्थान और भिन्न भिन्न कर्म ।

कफ—सफेद, भारी, चिकना, पिच्छिल, शीतल, तमोगुण-युक्त और मधुर होता है ; लेकिन जल जाने से खारी हो जाता है । कफ भी नाम, स्थान, और कर्म-भेदसे पाँच तरह का होता है ।

क्लोदन, अवलम्बन, रसन, स्नेहन, और श्लेष्मण,—ये कफ के पाँच नाम हैं । क्लोदन कफ आमाशय में, अवलम्बन कफ हृदय में, रसन कफ कण्ठ में, स्नेहन कफ शिर में और श्लेष्मण कफ सन्धियों (जोड़ों) में रहता है ।

क्लोदन कफ अन्न को गीला करता है : इसीकारण से इकट्ठा हुआ अन्न अलग अलग हो जाता है । अवलम्बन कफ रसयुक्त वीर्य से हृदय के भाग का अवलम्बन और मस्तक तथा दोनों भुजाओं की हड्डी को संधारण करता है । रसन कफ रसका ग्रहण करता है । स्नेहन कफ चिकनाई से सारी इन्द्रियों को तृप्त करता है और श्लेष्मण कफ सन्धियों को जोड़ता है ।

प्रकृतियोंके लक्षण ।

स्त्री पुरुष के संयोग के समय, वीर्य, रज, स्त्रीका भोजन, स्त्री की चेष्टा और गर्भाशय,—इन पाँचों में जो दोष अधिक होता है उसी दोषके अनुसार गर्भ में जीव की प्रकृति होती है ।

प्रकृतियाँ सात होती हैं :—

- (१) वात प्रकृति । (२) पित्त प्रकृति । (३) कफ प्रकृति ।
(४) वात पित्त प्रकृति । (५) वात कफ प्रकृति । (६) पित्त कफ प्रकृति । (७) त्रिदोषज प्रकृति ।

विदाही—जिम द्रव्य के खाने से खट्टी डकारें आवें, प्यास लगे और हृदय में दाह हो, वह पदार्थ “विदाही” या “दाह-कारक” कहलाता है; ऐसे द्रव्य का पाक बहुत देर में होता है।

हलका—जो पदार्थ अत्यन्त पथ्य, कफनाशक और जलदी पचनेवाला होता है,—वह “हलका” कहलाता है।

भारी—जो पदार्थ वातनाशक, पुष्टिकारक, कफकारक और देरसे पचनेवाला होता है,—वह “भारी” कहलाता है।

स्निग्ध—चिकने को कहते हैं। जैसे घी, तेल आदि। स्निग्ध पदार्थ वातनाशक, कफकारक, वीर्यवर्धक और बल देनेवाले होते हैं।

रूक्ष—रूखे पदार्थ को कहते हैं। रूक्ष पदार्थ अत्यन्त वायुवर्धक और कफको हरनेवाले होते हैं।

तीक्ष्ण—तीखे पदार्थ को कहते हैं। तीक्ष्ण पदार्थ अधिक पित्त के करनेवाला, क्रीलनेवाला तथा कफ और बार्दी को हरनेवाला होता है।

स्थिर—स्थिर गुण, वायु और मलको रोकनेवाला होता है।

सर—सर गुण, वायु और मलको प्रवृत्त करनेवाला होता है।

पिच्छिल—रेशेवाला, बलकारक, सन्धानकारक, कफकारी और भारी होता है।

विशद—गोलेपन को मिटानेवाला और ब्रण को भरनेवाला होता है।

शीत—सुख देनेवाला, रक्त की अति प्रवृत्ति को रोकनेवाला, मूर्च्छा, प्यास, दाह और पसीने को रोकनेवाला है।

उष्ण—शीत गुण के विपरीत (उल्टा) और पाचन है।

ज्वर—इसको ताप और बुखार भी कहते हैं। इस रोग में शरीर गर्म हो जाता है इत्यादि।

अतिसार—इस रोग में बारम्बार दस्त आते हैं। कभी पतले दस्त, कभी खून के दस्त और कभी आँव सहित दस्त आते हैं। अतिसार छः प्रकार के होते हैं।

अश्व—बवासीर को कहते हैं। यह रोग गुदा में होता है : मस्त्रो हो जाते हैं ; दर्द जलन वगैरह होती है और खून गिरता है। यह रोग गुदा की त्रिबली (तीन आटों) के अन्दर होता है और छः प्रकार का होता है। सर्वसाधारण में बाढ़ी और खूनी दो तरह की बवासीर मशहूर है।

अजीर्ण—बदहशमी को कहते हैं। अजीर्ण भी छः प्रकारके होते हैं। इन में चार तरहके मुख्य होते हैं।

विशूचिका—हैजे को कहते हैं। इस रोग में कय और दस्त होते हैं : मूत्र बन्द हो जाता है और नाग्वून आदि बिगड़ जाते हैं।

पाण्डु—पीलिये को कहते हैं। यह पाँच प्रकार का होता। हैइस रोगमें मल, मूत्र, नेत्र आदि पीले हो जाते हैं तथा सूजन आजाती है।

रक्तपित्त—इस रोग में पित्त रुधिर को बिगाड़ता है ; तब रुधिर—रक्त—ऊपरके मार्ग नाक, कान, नेत्र, मुख इनके द्वारा निकलता है तथा नीचे के मार्ग लिङ्ग गुदा और योनि द्वारा निकलता है। जब रक्त अधिक कुपित होता है तब नीचेके और ऊपर के दोनों रास्तों और सब रोम-छिद्रों से निकलता है।

राजयक्ष्मा—इसीको राजरोग, क्षय, शोष आदि कहते हैं। इस रोग में कन्धों और पसवाड़ों में दर्द, पैरों में जलन और सर्व अङ्गों में ज्वर होता है ; खाँसी, कफगिरना और उसकी साथ

खून आना आदि लक्षण भी होते हैं ; अथवा तो यह रोग आगम ही नहीं होता, यदि किसी सदैव्य द्वारा आगम भी हुआ ; तो रोगी १००० दिनसे अधिक नहीं जीता । मन सूत्र अधोवायु के रोकने, अति मैथुन करने, अपने बलसे अधिक परिश्रम तथा कमरत करने, अधिक चिन्ता आदि करने से यह रोग होता है ; लेकिन आजकल इसकी पैदायश अति मैथुन या अति चिन्ता से पायी जाती है ।

उरःक्षत---बहुत भारी वस्तु उठाने, बलवान के साथ लड़ने, अत्यन्त मैथुन आदि करनेसे छाती फटीसी जान पड़ती है । पसवाड़ों में पीड़ा हो ; बल घटजाय ; ज्वर और अग्निमन्द आदि हो जाय ; बारम्बार खाँसो आवे ; उसमें काला, गाँठदार, बड़बूदार, पीला और खून मिला हुआ कफ गिरे इत्यादि लक्षण होते हैं ।

हिचकी---पाँच प्रकार की होती हैं । हिचकी और श्वास जल्दी प्राण-नाश करते हैं ।

श्वास---यह रोग भी पाँच प्रकार का होता है । साधारण लोग इसे "दमा" कहते हैं ।

तृष्णा---भ्रम, अम, क्रोध, उपवास आदिसे पित्त और वायु कुपित होकर, प्यास के स्थान में जाकर, प्यास उत्पन्न करते हैं । इन में से चार प्रकार की तृष्णा सुखमाध्य हैं और शेष कष्ट साध्य हैं ।

मूर्च्छा---इस रोग में सुख दुःख का ज्ञान नहीं रहता और मनुष्य बेहोश हो जाता है । यह रोग छः प्रकार का होता है ।

तन्द्रा---इस रोग में इन्द्रियाँ अपने अपने विषय को ग्रहण नहीं करतीं ; देह भारी हो जाती है ; जँभाई आदि आती हैं । निद्रा में, इन्द्रियाँ और मन को मोह होता है लेकिन तन्द्रा में केवल इन्द्रियाँ को मोह होता है । तन्द्रा में आँखें खुली रहती हैं ।

सदात्यय—बेकायदे शराब—मद्य—पीनेसे यह रोग होता है। इस रोग में मोह, भ्रम, ज्वर, पसीना, निद्रानाश और श्वास आदि उपद्रव उठते हैं।

दौह—इसमें गला तालू हीठ अत्यन्त सूखें; जीभ निकल आवे, अग्नि के समान शरीर तपे और आँख बगैर लाल हो जायँ;—ये लक्षण होते हैं।

उन्माद—इस रोगमें, बुद्धि में भ्रम, मनका चञ्चल होना, डरना, अण्टसण्ट बकना, विचार-शक्ति का नाश हो जाना आदि लक्षण होते हैं।

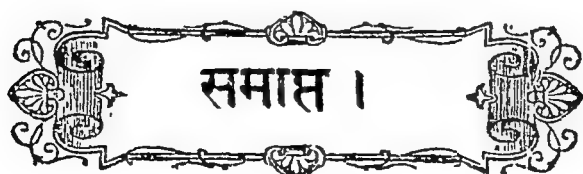
अर्द्धितवायु—इस रोगमें मुखका आधा टेढ़ा होजाना, मस्तक हिलना आदि उपद्रव होते हैं।

शूल—पेट या बदन में दर्द होने को कहते हैं।

सूत्रकृच्छ्र—इस रोग में पेशाब तकलीफ से होता है। इसे ही सोड़ाक कहते हैं।

पथरी—इस रोगमें पेट और फोतों के पास शूल होता है और पेशाब करते समय बड़ा दुःख होता है।

प्रमेह—प्रमेह २० प्रकार के होते हैं। दश कफके, छः पित्त के और चार वात के। इन प्रमेह रोगों में काले पीले गाढ़े और बहुत तरह के पेशाब होते हैं। इनमें शरीर का राजा “वीर्य” भी जाता है। यह बहुत खराब रोग है।



Opinions of the Press.

प्रथमावृत्ति पर

समाचार पत्रोंकी रायोंका

सारांश ।



हिन्दी बङ्गवासी ।

स्वास्थ्यरक्षा—छपाई और कागज़ अच्छा है । * * * समग्र पुस्तक पढ़ जाने और उसमें लिखी बातों के अनुसार कार्य करने से मनुष्य सुखी और दीर्घजीवी हो सकता है । कितनी ही उपयोगी औषधियोंके नुसखे मालुम कर सकता है । पुस्तक में जो बातें लिखी गई हैं वह हिन्दुओं के चिकित्सा शास्त्र के अनुसार हैं । प्राच्य प्रतीच्य की खिचड़ी नहीं है । विशेष प्रशंसा की बात यह है कि इसकी भाषा नितान्त सरल है । जिसमें शिक्षित अर्द्ध शिक्षित स्त्री पुरुष सबहो समझ सकें । वैद्यक के गूढ़ विषयों को भाषा की सरलता को वजह सब ही समझ सकेंगे । नई बात है । पण्डित जीके इस परिश्रम को देख हम अत्यन्त सन्तुष्ट हुए हैं ।

अभ्युदय ।

स्वास्थ्यरक्षा उर्फ तन्दुरुस्ती का बीमा—जैसा नाम है वैसा ही गुण है । अपने तरह की पुस्तकों में यह पुस्तक अद्वितीय है । पुस्तक की प्रशंसा करना इसका उपहास करना है । एक एक अक्षर एक एक पृष्ठ अनमोल नहीं तो बहुमूल्य तो जरूर ही है । संसार में स्वास्थ्य (तन्दुरुस्ती) से बढ़ कर कोई पदार्थ नहीं है । उसी को पाने और रक्षित रखने के उपाय इसमें लिखे हैं । गृहस्थ ही नहीं बरन मनुष्य मात्र के लिये यह पुस्तक लाभदायी है । इस के पढ़ने और इसके उपदेमानुसार चलने से मनुष्य बहुत से कष्टों

II Opinions of the Press.

से बच कर अपने जीवनका बड़ा सुख से पार कर सकता है। पुस्तक करीब २३० पृष्ठों की है और छपाई तथा कागज़ भी अच्छा है*। इसके रचयिता बाबू हरिदास वैद्य हैं।

देवनागर।

स्वास्थ्यरक्षा—इसके बनानेवाले हैं कलकत्ते के पण्डित हरिदास वैद्य। गृह चिकित्सा के लिये यह पोथी बड़े ही काम की है। इसे पास रखने पर बार बार वैद्य डाक्टरों का मुँह ताकना न पड़ेगा। चिकित्सा एवं स्वास्थ्यरक्षा सम्बन्धी प्रायः सब जरूरी बातें इसमें दी गयी हैं। हिन्दों जाननेवाले गृहस्थ मात्र को ऐसी पोथी साथ रखनी चाहिये।

जासूस।

स्वास्थ्यरक्षा—ऐसी पुस्तक की इस समय बड़ी ही आवश्यकता थी। इसमें ग्रन्थकारने अनेक प्रसिद्ध अप्रसिद्ध वैद्यक ग्रन्थों से कामकी बातें निकाल कर उचित रूप पर लिखी हैं और कोकशास्त्र कीं जिन बातों के लिये आजकल लोग पैसा और समय खोकर ठगे जाते दीखते हैं उनके उपयोगी और जानने योग्य बातों को इस पुस्तक में लिख कर ग्रन्थकारने बड़ा काम किया है। सब पढ़े लिखे लोगों के घर एक एक कार्पो होनी चाहिये।

हितवार्त्ता।

स्वास्थ्यरक्षा—पण्डित हरिदासजी ने इस पुस्तक के बनाने में बहुत परिश्रम किया है। इसे उपयोगी करने में आपने अपनी ओर से कोई भी बात उठा नहीं रखी है। आशा है, कि हिन्दी के पाठक पण्डितजी का परिश्रम सार्थक करेंगे। इस पुस्तक के

* इस बार के एडिशन में २३० के बजाय ३३२ सफे होगये हैं तथा कागज़ पहिले से दुगुनी कीमत का लगाया गया है।

Opinions of the Press. III

पढ़ने से आयुर्वेद का महत्व समझ में आजावेगा। पुस्तक युवकोंके इनाम देने लायक है। आरोग्य रहने की इच्छा रखनेवाले पुरुषों की यह पुस्तक अन्ततः एक बार आदि से अन्त तक पढ़ जानी चाहिये। * * *

भारतजीवन।

स्वास्थ्यरक्षा - यह पुस्तक इस समय के लोगों के लिये बड़ी ही उपकार की है। नाम से तो गुण प्रगट हो हैं पर प्रायः अवसर ऐसे आजाते हैं कि नामानुरूप गुण नहीं पाये जाते; किन्तु इस पुस्तक का प्रत्येक अक्षर अपना गुण प्रगट करता है। सारांश यह है कि यथार्थ में यह पुस्तक 'जिन्दगीका बीमा' कहलानियोग्य है। प्रत्येक गृहस्थ को इसकी एक एक प्रति रखनी चाहिये। * *

* *

सद्देय कीस्तुभ।

स्वास्थ्यरक्षा उर्फ तन्दुरुस्ती का बीमा। पुस्तक बड़ी होकर भी सुव्यवस्थित है। जिससे सामान्य वाचकों को भी इससे लाभ मिल सकता है। मूल्य १॥) रुपया कुछ भी ज्यादा नहीं है। यह पुस्तक सर्व साधारण लोगों से विद्वानों तक को उपयोगी पड़ेगी। ऐसी भाषा और विषय व्यवस्था रखी जानी से हमारी खातिरी है, कि इस पुस्तक का अच्छा उठाव होगा। प्रत्येक गृहस्थ को इसका संग्रह करना चाहिये।

ब्राह्मण सर्वस्व।

स्वास्थ्यरक्षा—पुस्तक उत्तम है। हर एक मनुष्य को इस पुस्तक की एक एक प्रति रखनी चाहिये। क्योंकि इस समय भारतवर्ष स्वास्थ्यहीन और रोगों का घर बन गया है। अतः हर एक की अपनी स्वास्थ्यरक्षा का उपाय करना योग्य है।

IV Opinions of the Press.

बीरभारत ।

स्वास्थ्यरक्षा—इसके लेखक पण्डित हरिदास वैद्य हैं । स्वास्थ्यरक्षा का शायद ही कोई ऐसा विषय होगा जो पण्डितजीने अपनी पुस्तक में न लिखा हो । हर एक गृहस्थ को इस पुस्तक के रखने से मामूली बीमारियों में डाक्टरों की शरण न लेनी पड़ेगी ।

सम्राट ।

स्वास्थ्यरक्षा—स्वास्थ्यरक्षाके प्रायः जितने उपाय बतलाये गये हैं वे सब सरल और सुलभ हैं ; पुस्तक की उपयोगिता में कुछ न्यूनता नहीं है ।

नारद ।

स्वास्थ्यरक्षा—यह अपने ढङ्गकी निराली पुस्तक हुई है । इस किताब की एक एक कापी प्रत्येक गृहस्थ ही नहीं बल्कि हकीम वैद्य और मिसरों को भी अपने पास रखनी चाहिये ।

नागरी प्रचारक ।

स्वास्थ्यरक्षा—यह पुस्तक वास्तवमें नामके गुण रखती है । यह पुस्तक वास्तवमें संग्रह के योग्य हुई है । पण्डितजीने इस पुस्तककी रचना कर, वास्तवमें, सर्व साधारण का बड़ा उपकार किया है ।

सरस्वती ।

स्वास्थ्यरक्षा—कागज़ कृपाई बहुत साफ़ । आजकल अधिकांश लोगों को स्वास्थ्य ठीक न रहने की शिकायत रहती है । इसलिये उनको बार बार वैद्य और डाक्टरों का मुँह ताकना पड़ता है । इससे निर्धन लोगों को जो जो कष्ट उठाने पड़ते हैं उनको वही जानते हैं । इसलिये हिन्दी में ऐसी किताबों की बड़ी आवश्यकता है । जिनमें तन्दुरुस्ती कायम रखने के नियम और साधारण रोगों से बचे रहने के तथा उनके दूर करने के उपायों

Opinions of the Press. V

का वर्णन हो, जिससे निर्धन और कम पढ़े लोग भी उनके सहारे अपना स्वास्थ्य ठीक रख सकें। इस विचार से वैद्य महाशय की यह पुस्तक अत्यन्त उपयोगी और प्रत्येक गृहस्थ के घरमें रखने लायक है।

भारतमित्र ।

स्वास्थ्यरक्षा—पुस्तक गृहस्थ मात्रके लिये उपयोगी जान पड़ती है। इसकी बात एक वाक्यमें यों कही जा सकती है कि किन किन नियमों पर चलने से और क्या क्या काम करने से मनुष्य अपनी स्वास्थ्यरक्षा करके शारीरिक सुख का आनन्द लूट सकता है इसका विवेचन इस पुस्तक में किया गया है।

जैनप्रकाश ।

स्वास्थ्यरक्षा—मनुष्यमात्र के वास्ते यह पुस्तक लाभदायी है। इसको पढ़कर इसके उपदेशानुसार चलने से मनुष्य बहुत से कष्टों से बचकर सुख से जीवन व्यतीत कर सकता है।

भारत ।

स्वास्थ्यरक्षा उर्फ तन्दुरुस्ती का बीमा—यह पुस्तक वास्तव में स्वास्थ्यरक्षा ही है। इसको पढ़कर इसके अनुसार चलने से तन्दुरुस्ती का बीमा ही हो जाता है। इसकी एक एक बात याद रखने योग्य है। यह पुस्तक पढ़ने के योग्य ही नहीं है किन्तु सर्वदा पास रखने योग्य है।

नागरी प्रवर्द्धिनीसभा प्रयाग ।

स्वास्थ्यरक्षा—इस पुस्तक का प्रत्येक विषय बड़ी सावधानी से लिखा गया है और इसमें सन्देह नहीं कि यह पुस्तक हिन्दी के एक बड़े भारी अभाव को पूर्ण करती है ... पुस्तक संग्रह करने योग्य है।

चक्रधरपुर, पोड़ाहाट राजके राजा श्रीमान् नर पतिसिंह देवजू बहादुर लिखते हैं :—

“स्वास्थ्यरक्षा” नामक अपूर्व ग्रन्थ को आद्योपान्त अवलोकन करने के पश्चात्, मैं यह सहर्ष प्रकाशित करता हूँ कि जिसकी यथोचित स्तुति अनेक विद्वानों ने सुक्तकण्ठ से की है उसे यद्यपि मेरी की हुई प्रशंसा की कुछ भी आवश्यकता नहीं ; तथापि स्वकर्तव्य पालन की मर्यादा-रक्षा के विचार से इतना तो कहते ही बन आता है कि जैसे यह अद्वितीय ग्रन्थ नागरी में अपने ढङ्ग का निराला है, वैसे ही यह स्वास्थ्यरक्षा प्रिय गृहस्थों के निमित्त परमोपयोगी, स्वदेशोन्नति-प्रेमियों के लिये आदर की सामग्री एवं नवयुवकों के हितार्थ विविध सदोपदेशोंका वस्तुतः महत् भण्डार है ।

इसके बहुसंख्यक विषयों पर पूर्णध्यान देने से, इसके रचयिता के पूर्ण पाण्डित्य, उन्नत विचार, अतिशय परिश्रम और प्रचुर परोपकारिता का प्रत्यक्ष प्रमाण स्वयमेव, पद पद पर, मिलता है । अस्तु, ऐसे ही उदार-चित्त, गौरवस्वरूप, महात्माओं के असाधारण अध्यवसाय तथा उच्चश्रेणी की अभिज्ञता का स्मरण करने से अपने अधोपतित आरत भारत के कभी पुनः उन्नति की चरम चूड़ा पर आरूढ़ हो जाने की आशा, सहसा, अन्तःकरणमें झलक उठती है । जगदीश्वर इदृश देशसुधारक दूरदर्शी सज्जन को यथेष्ट उत्साह पूर्वक ‘आयुष्मान् करे ।’

गया, पुरानी गौदामके नामी और धनी मानी रईस बाबू गङ्गाप्रसादजी साहिव लिखते हैं :—

महाशयगण !

मैंने “स्वास्थ्यरक्षा” विषय पर अनेक भाषाओं की बहुत सी

पुस्तकें पढ़ी, परन्तु मुझे किसी से सन्तोष न हुआ। मैं बहुत खुशी से लिखता हूँ कि "स्वास्थ्यरक्षा" विषय पर आपकी पुस्तक अपने ढङ्ग की पुस्तकों में सब से बढ़िया और फायदेमन्द है। आपकी "स्वास्थ्यरक्षा" नामक पुस्तक पढ़ने से मैंने बहुत कुछ लाभ उठाया है। इसके बराबर दूसरी पुस्तक नहीं है।

सर्व साधारण लोगोंको इसके पढ़ जाने से निस्सन्देह बहुत भारी फायदा होगा। पुस्तक की हर लाइन से सुनहरी शिक्षाओं की सुगन्धित और स्वास्थ्यप्रद हवा बहती है। अगर एक एक लाइन की कीमत एक एक अशरफी भी होती, तो वह भी मेरी रायमें इस पुस्तक के गुण देखते हुए थोड़ी ही होती। सर्व साधारण की इस अमूल्य और लाभदायक पुस्तक के लिये आपका कृतज्ञ होना चाहिये।

आपका—

गङ्गाप्रसाद।

आयुर्वेद मार्त्तण्ड, पण्डित सूर्यप्रसाद शर्मा,
वैद्यराज, मेरठ से लिखते हैं :—

स्वास्थ्यरक्षा—वास्तव में प्रशंसनीय है। इस का नाम "स्वास्थ्य-रक्षा" उपयुक्त ही रखा गया है। मेरे विचार में यह पुस्तक-रत्न प्रत्येक पढ़े लिखे मनुष्य के संग्रह करने योग्य है। स्वास्थ्य विषय की जितनी पुस्तकें मेरे देखने में आई हैं, यह प्रायः सब से अच्छी है। आपके इस हित से हम बहुत ही प्रसन्न हुए हैं और हमारी कामना है कि यह पुस्तक भारतवासो मात्र के घर घर विराजि और आपका यश हो। पुस्तक की गुणावली देखते १॥ ५० कुछ भी विशेष नहीं है।

सूर्यप्रसाद शर्मा।

VIII TESTIMONIALS.

उर्दू जुबानके एक नामी शायर, मुन्शी कुन्दन लाल साहब भार्गव, नाज़िर, अदालत दीवानी जैपुर ने स्वास्थ्यरक्षा की तारीफ़ में नीचे लिखे हुए शेर लिख भेजे हैं :—

चश्म तहकीक़ से अगर देखो । ज़िन्दगानी का लुत्फ़ सेहत है ॥
 क्या हकीक़त है मालो दीलतकी । तन्दुरुस्ती हजार न्यामत है ॥
 तन्दुरुस्तीसे कुछ नहीं बढ़कर । तन्दुरुस्ती खुदा की रहमत है ॥
 इसलिये सबको हिफ़ज़ सेहतकी । सख़् से सख़्तर ज़रूरत है ॥
 तन्दुरुस्ती बग़ैर इन्साँ की । बदतर बदतरीन हालत है ॥
 जो क़पा है यह नुसखा नादिर । हिफ़ज़ सेहत यह फ़िलहकीक़त है ॥
 हैं हरीदास वैद्य कलकत्ता । उनकी यह जौदते तबियत है ॥
 है यह वह नुसखा जिसकी खूबीकी । आम हिन्दुस्तान में शुहरत है ॥
 रुह लुकमाँकी इसपे है कुरबान । और फिर किस की क्या हकीक़त है ॥
 मसला जो लिखा गया इसमें । रुह इजसाम तिव्व व हिकमत है ॥
 हर मर्ज़ हो रफ़े बहक़्त खुदा । इसके नुसखों में तुफ़ः क़ुदरत है ॥
 आवज़र से है क़ाबिले तहरीर । मुन्दर्ज़ इसमें जो हिदायत है ॥
 फायदे से नहीं कोई ख़ाली । हिज्जज़ाँ इसकी हर नसीहत है ॥
 काबिले क़द्र है ग़र्ज़ ये किताब । जिस तरह मिल सके ग़नीमत है ॥
 है यही साल इसके क़पने का । लाज़िमी शेवः हिफ़ज़ सेहत है ॥



उर्दू में

स्वास्थ्यरक्षा ।

जहाँ जहाँ हिन्दीको स्वास्थ्यरक्षा पहुँची, वहीं वहींसे उर्दू स्वास्थ्यरक्षाकी भी माँगोंपर माँगें आईं । कितने ही सज्जनोंने हम पर गौर-इन्साफी का इलज़ाम लगाया और इसका तरजुमा उर्दू में कराने की बहुत कुछ ज़ोर दिया । आखिर, हमको इसके उर्दू तरजुमे का प्रबन्ध करना ही पड़ा । अब यह ईश्वर-कृपासे उर्दू में भी तैयार है ।

इस किताब की तारीफ़ में, सुन्शी कुन्दनलाल साहिब नाज़िर अदालत जैपुर ने, जो चन्द शेर लिख भेजे हैं वही काफी हैं । हमें अपनी तरफ़से कुछ और लिखने की ज़रूरत मालुम नहीं होती । क्योंकि सच्ची तारीफ़ वही होती है जो दूसरोंके द्वारा की जाती है ।

इसका तरजुमा, उर्दू जुवानमें, एक अनुभवी, विद्वान और उर्दू के सुलेखक बाबू भगवानदास साहिब भार्गव, पेशनर पोष्टमाष्टर ने किया है । तरजुमा भी बिलकुल बोलचाल की सरल उर्दू में हुआ है । जिस से कम उर्दू पढ़े हुए और उर्दू के भारी विद्वान सभी फ़ायदा उठा सकते हैं । पुस्तक लीथो की छपी हुई है और इसकी कापी भी एक ऐसे शख्सने लिखी है जो खुशख़्त लिखने में रियासत जैपुर में एक ही है । अतः सब लोग इसे आसानी से पढ़ कर, अपनी ज़िन्दगी का लुत्फ़ उठा सकेंगे । दाम भी गरीब अमीर सबके सुभीते के लिये सिर्फ़ ॥ आना मात्र रक्खा है । डाकखर्च और पैकिंग ॥ लगता है ।

पुस्तक मिलने का पता—

हरीदास एण्ड कम्पनी

२०१ हरीसनरोड कलकत्ता ।

बिना गुरु के अंगरेजी सिखानेवाली पुस्तक अंगरेजी शिक्षा ।

आजतक ऐसी किताब नहीं छपी। इस किताबके पढ़नेसे थोड़ी सी देवनागरी जाननेवाला भी बिना गुरुके अङ्गरेजी अच्छी तरह सीख सकता है। इसके पढ़नेसे २।२ महीनोंमें ही अङ्गरेजी में तार लिखना, चिट्ठीपर नाम करना, रसोद और हुण्डी वगैरः लिखना बखूबी आसक्ता है। किताबकी छपाई सफाई मन-सोहिनी है। हर एक अङ्गरेजी शब्दका उच्चारण दिया गया है। इस पुस्तक में कूड़ा करकट नहीं भरा गया है : बल्कि वही बातें लिखी गई हैं जो व्यापारियों और रेल, तार तथा डाकखानेके सुलाजिमोंके काममें आती रहती हैं।

जो शरम अपनी बड़ी हुई अवस्थामें भी, बिना उस्तादके अङ्गरेजी बोलना और तार वगैरः लिखना सीखना चाहते हैं—जो अपने बालकोंको थोड़े दिनोंमें ही अङ्गरेजी सिखाया चाहते हैं—उन्हें यह पुस्तक चटपट खरीद लेनी चाहिये। प्रायः १४२ सफेकी, सुन्दर कागजपर छपी, पुस्तकका दाम केवल ॥५ आना रक्खा गया है। सुनहरी अक्षरोंकी जिल्दका दाम ॥५

इस पुस्तक का दूसरा और तीसरा भाग भी तैयार है। दाम प्रत्येक भागका १५ रु०। तीनों भाग एक साथ मँगानेसे डाकमहसूल माफ कर दिया जायगा।

हिन्दीबङ्गवासी ने लिखा है—“इस पुस्तक के सहारे हिन्दी पन्ना आदमी बिना किसी उस्ताद के अङ्गरेजी पढ़ना आरम्भ कर है। छपाई साफ कागज अच्छा है।”

पुस्तक मिलनेका पता—हरीदास कम्पनी, कलकत्ता

आवश्यक ।

नैवेदन ।

आजकल ऐसा भी नहीं जानते वह और सम्पाद-पत्रों में दवाइयोंका विज्ञापन उनके इश्टिहारों की कुछ न कुछ दवा व दवा को सेवन कर बहुतेरा पश्चाताप का नतीजा यह निकलता सच्चे दूकानदारों पर होती है, कि ग्राहक ही नहीं कर सकते। अगर कुछ दिन यही हाल रहा और ठगों के झूठे विज्ञापनोंकी रोक ही छोड़ देंगे और अन्त में एक दिन यह व्यवसाय बन्द ही होजाय तो आश्चर्य नहीं ।

आगया है, कि जो वैद्यक का एक अच्छे बड़े पदवीधारी वैद्यराज बन बैठते हैं बड़े दुःसाध्य रोगों के आराम करनेवाली शरीर से दे देते हैं । भोले भाले ग्राहक का मटक और लच्छेदार बातों में आकर आर्डर देही देते हैं । जब भँगानेवाले हैं तब अपने कर्मों की ठोकते और हैं ; मगर फिर हो ही क्या सकता है । कि दवाओं के खरीदारों का विश्वास नहीं जमता । बड़ी मुश्किल तो यह अपन-दाताओं में से सच्चे झूठे की तमीज़ अगर कुछ दिन यही हाल रहा और ठगों के झूठे ; तो लोग बी० पी० द्वारा दवा भँगाना ही छोड़ देंगे और अन्त में एक दिन यह व्यवसाय बन्द ही होजाय

अतः हम दवाओं के खरीदारोंसे सविनय निवेदन करते हैं कि आपलोग समाचार-पत्रों दवाओंका विज्ञापन देखकर चाहे जिसकी दवाएँ न भँगा लिया । किन्तु वह औषधियाँ भँगावे, जिनकी परीक्षा किसी प्रेष्ठित समाचार पत्र सम्पादक ने की हो । जिस दवा की तारीफ किसी विद्वान सम्पादक ने लिखी होगी वह कदापि झूठी न निकले । हमारी रायमें, ठगों से बचने का यह बहुत ही अच्छा तरीका ।

* यही कारण है कि हम दवाखाने की अकसीर का काम करनेवाली दवाओंका विज्ञापन भी किसी समाचार पत्र में कपाते । , कपाते हैं केवल पुस्तकों का विज्ञापन ।

पत्र-सम्पादकों से भी निवेदन है कि लोग समालोचनार्थ आई हुई दवाओं में से जिनकी परीक्षा कर सकते हों स्वयं करें। जिनकी परीक्षा वे खुद न कर सके हैं अपने नगर के विद्वान वैद्यों के पास परीचार्य भेज दें। लोग जैसी राय दें वैसी ही राय अपने पत्र में प्रकाशित कर दें। सा करने से आयुर्वेद का उपकार होगा, सच्ची दवाइयों का विष्कार होगा और पब्लिक ठगों के फन्दे से रिहाई पावेगी।

निवेदक—

हरिदास।

बारह वर्षकी परीक्षित औषधियां।

जगतसनमोहन

आनन्दसुधाकर शरत ।

यह शरबत दिलदिमाग में तरी औ मजबूती लानेवाली अनेक दवाओं से बड़ी मिहनत और संफाई के साथ तैयार किया जाता है। सेवती, गुलाब, सन्दल आदि दवाओं के योग से यह शरबत दूसरा अमृत होजाता है। हम विश्वास दिलाते हैं, कि इस शरबत में जलकी एक बूँद भी नहीं डाली जागी। बोतल खोलते ही तो खुशबू की मस्त लहरें उड़ने लगती हैं, वही खुद हमारी बात तो सचार्ई की गवाही देती हैं।

इस खुशबदार मनोहर शरबत के ली के दिल दिमाग और

